

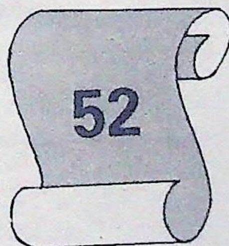
அருள் உரை



ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி

சங்கராச்சாரிய ஸ்வாமிகளின்

அருள் உரை





விகடன்

வெளியீடு

முதற்பதிப்பு: அக்டோபர், 1993

பின் அட்டை ஓவியம். சில்பி

விலை ரூ. 3

'தெய்வத்தின் குரல்' (வானதி பதிப்பகம்) மூன்றாம் பகுதியிலிருந்து தொகுக்கப் பட்டது.

ஆனந்த விகடன்,
757, அண்ணா சாலை,
சென்னை-600 002.

ஸமூக, தனிவாழ்க்கை நெறிகள்



உடன் உண்பவர்கள்

இதைப்பற்றிச் சொல்லும்போது ஒரு விஷயம் சொல்ல மறந்து விட்டேனென்று ஞாபகம் வருகிறது. ஆஹாரத்தோடு ஸம்பந்தப்பட்டவர்களைப் பற்றிச் சொல்லும்போது அதைச் சமைத்தவர்கள், பரிமாறுகிறவர்கள் ஆகிய இரண்டு பேரோடு கூட, கூடச் சாப்பிடுகிறவர்களையும் சொல்லியிருக்க வேண்டும்.

போஜனம் பண்ணும்போது நம்மோடு சாப்பிடுகிறவர்களின் குண தோஷங்களின் பரமாணுக்களும் நாம் சாப்பிடும் அன்னத்தில் ஓரளவுக்குச் சேர்கிறது. பரம சுத்தமாக இருக்கப்பட்டவர்களைப் 'பங்க்தி பாவன'ர்கள் என்று சொல்லியிருக்கிறது—அதாவது அவர்கள் உட்கார்ந்திருப்பதாலேயே அந்தப் பந்தி (பங்க்தி)யைச் சுத்தப்படுத்தி விடுகிறார்களாம். அவர்களோடு நாம் போஜனம் பண்ணினால் அந்த ஆஹாரம் உள்ளே போய் நம் மனஸைத் தூயதாக்கும். இதே மாதிரிப் 'பங்க்தி தூஷக'ர்களைப் பற்றியும் சொல்லியிருக்கிறது. ரொம்பவும் தோஷமுள்ள இவர்கள் உட்கார்ந்திருப்பதாலேயே அவர்களுடைய பந்தி முழுவதும் அசுத்தி ஆகிவிடுகிறதாம்!

இது மட்டுமில்லை. சைவ போஜனமே பண்ண வேண்டிய ஜாதிக்காரன் அசைவ போஜனம் அனுமதிக்கப்பட்ட ஜாதியாருடன் சேர்ந்து சாப்பிட்டால் என்ன ஆகும்? அன்னிய பதார்த்தத்தில் இவனுக்கு ஓர் ஆசை உண்டானாலும் உண்

டாகக் கூடுமல்லவா? நியமம் தப்ப இடமுண்டாகிவிடும் அல்லவா? 'ஸமபங்க்தி'யினால் ஸமத்வம் கொண்டு வருவதாகச் சொல்லிக் கொண்டு கிழங்கையும், பழத்தையும் தின்று கொண்டு கிடக்க வேண்டிய ஒரு ஸன்னியாசியை, முள்ளங்கி - வெங்காய வாசனை சபலப்படுத்துகிற பொதுப் பங்க்தியில் கொண்டு உட்கார்த்தி வைத்தால் அவனுடைய பெரிய லக்ஷயத் துக்கே அல்லவா ஹானி வந்துவிடும்? இம்மாதிரி ஒரு ஜாதிக் காரன், அல்லது ஆச்ரமக்காரனின் தர்மம் கெட்டுப் போவ தால் பாதிக்கப்படுவது அவன் மட்டுமில்லை; இதனால் அவன் செய்கிற கார்யம் கெட்டு அவனால் ஸமூஹத்துக்குக் கிடைக்கிற நன்மையே போய்விடுகிறது என்பதைச் சீர்திருத்தக்காரர்கள் கொஞ்சம் யோசிக்க வேண்டும்.

ஸம பங்க்தி, ஹாஸ்டல்களின் காமன்-மெஸ், காண்டீனில் ஒரே சமையற்கட்டிலேயே சைவ பதார்த்தம், அசைவ பதார்த்தம் இரண்டையும் சமைத்து அந்தப் பரமாணுக்கள் கலப்பது என்றெல்லாம் பண்ணியிருப்பது எல்லாரையும் பக்குவ ஸ்திதியில் ஒரே போல் இறக்குகிற ஸமத்துவத்தை சாதித்திருக்கிற அனேக சீர்திருத்தங்களில் ஒன்றாகத்தான் ஆகும்!

கேட்டால் இப்படியெல்லறாம் சீர்திருத்தம் பண்ணினால் தான் ஒற்றுமை உண்டாகுமென்கிறார்கள். எனக்குச் சிரிப்பு தான் வருகிறது. எல்லாரையும் சேர உட்கார வைத்து, நியம மில்லாத ஆஹாராதிகளைப் போட்டுவிட்டால் ஒற்றுமை உண் டாகிவிடும் என்பதைக் கேட்க, உலகத்தின் எல்லா தேசங்களை யும் யுத்தத்தில் இழுத்துவிட்டு, ஜன ஸமுதாயத்துக்கே பெரிய சேதம் விளைவித்த World War-க்குக் காரணமாயிருந்த ராஜாங் கங்களெல்லாம் யுத்தப் பிரகடனம் செய்ததற்கு முதல் நாள் வரையில் பரஸ்பரம் விருந்து கொடுத்துக் கொண்டு, இவருக்கு அவர் 'டோஸ்ட்' அவருக்கு இவர் 'டோஸ்ட்' என்று சேர்ந்து சாப்பிட்டு விட்டுத்தான் மறுநாளே ஒருத்தர் தேசத்தை இன்னொருத்தர் நாசம் பண்ண ஆரம்பித்தார்கள் - ராணுவம், ஸிவிலியன் பாபுலேஷன் என்ற வியவஸ்தை இல்லாமலே! அப்படியும் 'ஒற்றுமை' ஸஹபோஜனத்தால் வந்துவிடும் என்று உபதேசம் செய்கிறார்கள்!

ஏதோ தற்காலிகமாக ஏற்படக்கூடிய அல்ப திருப்திக்காகவே இப்போது நடக்கும் இந்த தேனீர்க் கச்சேரிகளும், சிற்றுண்டி விருந்துகளும், கலப்பு போஜனங்களும் பிரயோஜனப் படுகின்றனவே தவிர, இதனால் ஒற்றுமையோ, ஸௌஜன்யமோ உண்டாகி விடவில்லை என்பது இந்தப் புதுப் பழக்கங்கள் நம் தேசத்தில் ஏற்பட்டுப் பல வருஷங்களாகி, இன்னமும் தினந்தினம் ஸமூஹச் சண்டைகள் ஜாஸ்தியாகிக் கொண்டுதானிருக்கின்றன என்பதிலிருந்தே தெரிகிறது. பட்டம் பெறுவது மாதிரி ஸ்வய லாபத்தை உத்தேசித்து ஓர் ஏமாற்று வித்தையாகத்தான் இந்த விருந்து உபசாரங்கள் நடக்கின்றன. இதோடு போனால்கூடப் பரவாயில்லை. இந்த நவ நாகரிக விருந்துகள் தர்ம நூல்களிலிருந்தும் வெகு தூரம் எட்டிப் போய்க் கொண்டிருப்பதால் ஆத்மார்த்தமாகவும் பெரிய நஷ்டத்தை உண்டாக்குகின்றன.

சாச்வத ஒற்றுமைக்கு வழி; சேர்ந்து உண்டு காட்டுவதல்ல; சேர்ந்து தொண்டு காட்டுவதேயாகும். நான் பல சமயங்களில் சொன்னதுபோல ஜாதி என்கிற பேச்சுக்கே இடமில்லாமல், ஸகல ஜனங்களும் சேர்ந்து ஸகல ஜனங்களுக்குமான தொண்டுகளைச் செய்வதால்தான் ஒற்றுமை வளரும். இந்தப் பொது சேவை பரிசுத்தமாக நடக்க முடியாதபடி அதிலும் அரசியலைக் கொண்டு வந்து விட்டுவிட்டு, ஆசார சாஸ்திரத்தைச் சேர்ந்த ஆஹாராதி விஷயங்களில் அரசியல் அபேத வாதங்களைக் கலந்து தர்மங்கள் கெடும்படிச் செய்து வருகிறார்கள்.

அவனவன் தானே சமைத்துக் கொள்வதோடு சாப்பிடும் போதும் பிறரின் பரமாணு எதுவும் சேராமல் தனியாகவே சாப்பிடுவது ச்லாக்கியம். ஸ்வயம்பாகம் பண்ணிக் கொள்கிறவர்களே சாப்பிடும்போது ஒருத்தருக்கு மேல் சேர்ந்தால் 'நீ என்ன பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறாய்?' என்று ஒருத்தரையொருத்தர் கேட்டுக் கொண்டு நாக்குச் சபலத்துக்கு இடங் கொடுக்க வேண்டிவரும். ஆகையால் தனித்தனியாகப் பண்ணிக் கொள்வதைத் தனித்தனியாகவே சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஸமத்வமும் ஸோஷலிசமும் வேறு துறைகளினால் ஏற்பட்டால் போதும்.

பொதுச் சமையல், ஸமபந்தி என்று 'சீர்திருத்தம்' பண்ணிய

தால் பிராணி ஹிம்ஸைதான் ஜாஸ்தியாயிருக்கிறது. தலைமுறை தத்வமாக மரக்கறி உணவையே கடைப்பிடித்த பலர் நான் – வெஜிடேரியன்கள் ஆகியிருக்கிறார்களென்றால் அதற்கு இந்த 'சீர்திருத்தம்'தான் காரணம்.

பஹுகாலமாக நான்-வெஜிடேரியன்களாகவே இருந்து வருகிற தேசங்களிலும் அங்கங்கே ஏதோ பத்து இருபது பேர் கஷ்டப்பட்டு வெஜிடேரியன்ஸாக இருந்து கொண்டு வெஜிடேரியனிஸத்தைப் பிரசாரப்படுத்த பாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் புதிசாக எதை ஏற்படுத்த முயல்கிறார்களோ அது ஏற்கெனவே நம்மிலே எத்தனையோ கோடிப் பேருக்குப் பாரம்பரியமாக வந்திருந்தும் நாம் இருக்கிறதையும் அழித்துவிட்டு லோகத்துக்கே வழிகாட்டியாகச் செய்கிற லாபத்தை நஷ்டப்படுத்தி 'சீர்திருத்தம்' செய்கிறோம்! மனுஷ்யர்களாகப் பிறந்தவர்கள் தங்களுடைய status (அந்தஸ்து) என்கிறதை அதற்கு ஸம்பந்தமேயில்லாமல் சாப்பாட்டில் கொண்டு வந்து அதற்காக ஏற்படுத்துகிற ஸமத்வத்துக்காகப் பசு – பக்ஷிகளாகப் பிறந்த அனேக ஜந்துக்கள் உயிரையே இழக்கும்படிப் பண்ணி வருகிறார்கள். காந்தீயத்தில் இந்த ஸமத்வம், அந்த அஹிம்ஸை இரண்டுமே இருக்கின்றன என்கிறார்கள்!

தானே தன் சாப்பாட்டைத் தயாரித்துக் கொள்வதிலுள்ள அனேக நல்ல பலன்களைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தேன். அதிலே எதிர்பார்க்க முடியாத இன்னொரு பிரயோஜனத்தைச் சொல்கிறேன்.



வேத வித்தை வளரவும் வழி

வேத வித்யாப்யாஸமே ஸ்வயம்பாகத்தால் வளரும். இதற்கும் அதற்கும் என்ன ஸம்பந்தம் என்று தோன்றலாம். சொல்கிறேன்: வடக்கே நான் போயிருக்கும்போது பார்த்திருக்கிறேன். ஒரிஸ்ஸா, பெங்கால் யு.பி. முதலிய இடங்களில் நம்மூர் மாதிரி வேத பாடசாலை என்றில்லா விட்டாலும் ஸம்ஸ்க்ருத பாடசாலை என்று இருக்கும். நம்மூரில், தமிழ் நாட்டில் மொத்தம் ஏதாவது முப்பது – நாற்பது பாடசாலைகள் நல்ல 'ஸ்ட்ரெங்க்த்'தோடு இருக்குமா என்கிறதே ஸந்தேஹமாயிருக்க, அங்கேயெல்லாம் இப்படிப்பட்ட ஸம்ஸ்க்ருத பாடசாலைகள் நூற்றுக்கணக்கில் இருந்தன. பாடசாலை என்பதை அங்கே 'டோல்' என்பார்கள். இந்த விஷயத்தில் ரொம்ப backward -ஆக இருக்கும் என்று நாம் நினைக்கிற அஸ்ஸாமிலேயே சுமார் இரு நூறு டோல் இருக்கிறதென்று கவர்னர்★ சொன்னார். இதிலே இன்னும் வேடிக்கை என்னவென்றால் நம் பாடசாலைகளுக்கு நிறைய மூலதனம் இருக்கிறாற் போலவும் வடக்கத்திப் பாடசாலைகளுக்குக் கிடையாது.

ஆசாரம், ஸம்பிரதாயம் என்பதிலெல்லாம் நாம்தான் ரொம்ப மேல் என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருந்தபோதிலும், நம் பக்கத்தில் நிறைய மூலதனமிருந்தும் வேதபாடசாலைகள் தினக்ரமேண க்ஷீணித்துப் போகிறதேன்? வடக்கே இத்தனை 'டோல்'கள் இப்படி நல்ல 'ஸ்ட்ரெங்க்த்'தோடு இருப்பதேன் என்று எனக்கே புரியாமலிருந்தது. அப்புறம்தான் அவர்களையே கேட்டதில் புரிந்தது.

'மூலதனம் இல்லை என்கிறீர்கள். இத்தனை மாணவர்கள்

★ 1958 ஏப்ரலில் அப்போது கவர்னராயிருந்த அஸ்ஸாமியரான ஸ்ரீ விஷ்ணுராம் மேதி, ஸ்ரீ பெரியவாளைத் தரிசித்து உரையாடினார்.

எப்படியிருக்கிறார்கள்?' என்று கேட்டேன்.

'மாணவர்கள் இருப்பதற்கு மூலதனம் என்னத்துக்கு?' என்று எதிர்க்கேள்வி கேட்டார்கள்.

'ப்ரீயாக சாப்பாடாவது போட்டால்தானே வித்யார்த்திகள் சேர்வார்கள்?' என்றேன்.

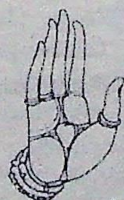
'ஆமாம். சாப்பாடு போட வேண்டியதுதான். அதற்கு மூலதனம் வைப்பானேன்? கிரானாக்கார பனியாவோ, மார்வாரியோ இருக்கிறான். (கிரானா என்றால் பலசரக்குக் கடை.) ஸம்ஸ்க்ருதம் படிக்கிறோம் என்று சொல்லிக் கொண்டு பசங்கள் போய்க் கேட்டால் அவன் ஆட்டாமாவும் மக்கனும் கொடுத்து விடுகிறான். (மக்கன் என்றால் வெண்ணெய்). அந்தந்த மாணவனே அந்த மாவைப் பிசைந்து தவ்வாவிலே போட்டுச் சுட்டு ரொட்டியை பண்ணித் தின்று கொள்கிறான். அவ்வளவுதானே! 'மக்கன்' கிடைக்காவிட்டால்கூடச் சரி. அப்படியே நெய்யுமில்லாமல் சுக்கான் ரொட்டியாக வாட்டித் தின்றுவிடுவது எங்களுக்குப் பழக்கந்தான். தவ்வாகூட வேண்டுமென்பதில்லை. ரொட்டி மாவுருண்டையையே கொஞ்சம் தட்டி அப்படியே சுள்ளியிலே போட்டுவிட்டால் அது உப்பிக் கொண்டு வெந்துவிடும். அதை எடுத்துத் தின்பதும் வழக்கம் தான். கொஞ்சம் ஜாஸ்தி வசதியிருந்தால் பருப்பை வேக வைத்து ஒரு 'டாலும்' பண்ணிக் கொண்டு விடுவான். எத்தனையோ கிரானாக்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு கடைக்காரனும் ஒரு பையனுக்கு மாவு முதலானது கொடுக்க யோசிப்பதில்லை' என்று ரொம்பவும் ஸிம்பிளாகச் சொல்லிவிட்டார்கள்.

இங்கே நம்மூரிலானால் பாடசாலை வைக்கிறோம் என்றாலே முதலில் உக்ராணம், வெங்கலப் பானை, வாணலி, அண்டா, குண்டான், அரிசி மூட்டை, புளிப்பானை, அப்புறம் அஞ்சறைப் பெட்டி இத்யாதிகள் வேண்டியிருக்கின்றன. நிர்வாஹம் பண்ண மணியக்காரன், காவலுக்கு ஆள் இதெல்லாம் வேறே. எத்தனைதான் மூலதனமிருந்தாலும் இப்போதிருக்கிற இன்ஃப்ளேஷனிலும் விலைவாசி நாளுக்கு நாள் ஏறிக் கொண்டிருப்பதிலும், சாப்பாட்டுச் செலவுக்கே கட்ட மாட்டே

னென்று ஆகிறது. அப்புறம்தானே வாத்தியார் சம்பளம், பசங்களுக்கு 'ஸ்டைஃபண்ட்' இதெல்லாம்? இந்தக் காரணத்தினால் தான் பாடசாலைகளையே மூட வேண்டியிருக்கிறது.

அவர்கள் சொன்னதிலிருந்துதான், 'ஓஹோ! தக்ஷிணத்தில் வேதவித்யை க்ஷீணித்துப் போகிறதற்கே நம்முடைய அஞ்சறைப்பெட்டிச் சமையல்தான் காரணமா? நாக்கு-ருசிக்காகவா நம் மதத்தின் வேரான வேதத்தை அறுத்திருக்கிறோம்?' என்று தெரிந்தது.

இத்தனை தினுஸு, காரமும் புளிப்புமாகச் சாப்பிட்டாலே பிரம்மசாரியாக இருக்க வேண்டியவனுக்கு நல்லதில்லை. 'நீயே சமைத்துச் சாப்பிட்டுக்கொள்' என்று விட்டுவிட்டால் அவன் இந்த 'அஞ்சறைப் பெட்டி ஆஃபீஸ்' நடத்தவே மாட்டான். படிக்கணும், அனுஷ்டானம் பண்ணணும் என்பதால் அவனாகவே வடக்கே செய்கிற மாதிரி ஏதோ ஒரு தினுஸு, இரண்டு தினுஸு லேசான ஆஹாரமாக, ஸத்வப் பிரதானமானதாக பண்ணிச் சாப்பிட்டுவிட்டுத் திருப்தியாயிருந்து விடுவான். பாடசாலைக்குப் பெரிய மூலதனம் வேண்டாம் என்றால் வேத வித்யையும் தன்னால் இப்போதிருப்பதைவிட நன்றாக வளரும்.



பிக்ஷையும் ஸ்வயம்பாகமும்

பிரம்மசாரிகள் பிக்ஷாசர்யம் பண்ண வேண்டும் (பிக்ஷை எடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும்) என்று நான் சொல்லி வருவதற்கு★ இது (மாணவன் ஸ்வயம்பாகம் செய்து சாப்பிட வேண்டுமென்பது) விரோதமாயிருக்கிறதே என்று தோன்ற

★ அருள் உரை 18-வது புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ள குருகுலவாஸம் என்னும் உரையைப் பார்க்கவும்.

லாம். வித்யாப்யாஸ காலம் பூராவும் ஒரு பையன் பிக்ஷை எடுத்துச் சாப்பிடுவான், சாப்பிட வேண்டும் என்று நான் இந்தக் கால நிலைமையில் எதிர்பார்க்கவுமில்லை, நிர்பந்திக் கவுமில்லை. அப்படி ஒருத்தன் பண்ணினால் அது எனக்கு ரொம்ப ஸந்தோஷந்தான். ஆனால் அபூர்வமாய் எவனோ தான் அப்படிப் பண்ண முடியும். பொதுவில் எல்லா மாணவர் களும் ஒரு வருஷமாவது பிக்ஷாசர்யத்துடன் குருகுல வாஸம் பண்ண வேண்டுமென்பதுதான் நான் சொல்வது. மீதி வருஷங் களில் அவனும் ஸ்வயம்பாகம் பண்ணிக் கொள்வது என்று வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

க்ருஹஸ்தனான பிராமணன் பிறத்தியாருக்கு போதனை பண்ணி அதற்குத் தக்ஷிணை வாங்கும்போது தான்யமாகவும் கறிகாயாகவும் பச்சையாகத்தான் (raw-ஆகத்தான்) வாங்க லாமே தவிர, பக்வம் பண்ணினதாக (சமைத்ததாக) வாங்கக் கூடாது; ஆனால் ஸன்னியாஸிக்கும் பிரம்மசாரிக்கும் மாத்திரம் பக்வ அன்னமே பிக்ஷையாக வாங்க ரைட் இருக் கிறது—யதிச்ச ப்ரஹ்மசாரிச்ச பக்வான்ன ஸ்வாமீனௌ உபௌ —என்று விதி இருக்கிறது. இதனால் யதி (ஸன்னியாசி)யைப் போலவே பிரம்மசாரியும் பிக்ஷை வாங்கித்தான் சாப்பிட்டாக வேண்டுமென்று ஒரே தீர்மானமாக வைத்துவிட்டதாக அர்த்தமில்லை. இவர்கள் இரண்டு பேருக்கும் பிக்ஷை எடுக்க வேண்டும் என்று வைத்ததற்குக் காரணம் வேறு வேறாகும். யதி எப்போதும் ஆத்ம விசாரம் பண்ண வேண்டியவனாத லாலும் உடைமையே அவனுக்குக் கூடாதாகையாலும் சமை யற்கட்டை கட்டிக்கொண்டு அழ விடக்கூடாது என்று அவ னுக்கு பிக்ஷா நியமம் வைத்தார்கள்.

குறிப்பாக எவரோ ஒருத்தர் இரண்டு பேர் அவனுக்கு ஆஹாரம் கொடுப்பது என்று வைத்துக் கொண்டால் அவர் களுக்கு இவன் obliged-ஆகிவிடுவான் (கட்டுப்பட்டு விடுவான்) என்பதால் அப்படிக் கூடாது என்று ஏதோ நாலு நாலு வீடாக இன்றைக்குப் போன இடத்துக்கு நாளைக்குப் போகாமல், ஸமூஹம் பூராவிலிருந்தும் பிக்ஷை வாங்கிச் சாப்பிட வேண்டு மென்று வைத்தார்கள். தனியாக எவருக்கும் இவனைப் பராமரிக்கிற பொறுப்புப் பளுவைத் தராமல், ஸமூஹம் முழுவதற்கும் அதைப் பகிர்ந்து தரும் உத்தேசமும் இதில்

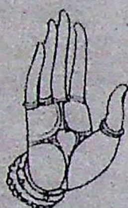
அடங்கியிருக்கிறது. அதோடு கூட இவனுக்கு அக்னி ஸம்பந்தமே இருக்கக்கூடாது. (ஸன்னியாச) ஆச்ரமம் வாங்கிக் கொண்டவுடனேயே அக்னி ஹோத்ரம், ஔபாஸனம் முதலான எல்லா அக்னி கார்யமும் நின்றுவிடுகின்றன. சமையல் செய்வதென்றால் அக்னியில்லாமல் முடியுமா? இவன் அடுப்பு மூட்டிச் சமைக்கும்போது ஏதோ பூச்சிப் பொட்டு விழுந்து செத்துப் போனால், இவனுடைய ஆச்ரமத்தின் பரமதர்மமான அஹிம்ஸைக்கு ஹானியாய்விடும். இந்தக் காரணங்களை உத்தேசித்தே இவன் சமைத்த ஆஹாரத்தை பிக்ஷை வாங்க வேண்டும் என்று வைத்திருப்பது.*

பிரம்மசாரிக்குப் பிக்ஷை வைத்ததற்குக் காரணம் வேறு. வினயம் ஏற்பட வேண்டும், அப்போதுதான் வித்யை பலன் தரும் என்பதற்காகத்தான் வீடு வீடாகப் போய் அவனை பிச்சைக் கேட்கும்படியாக விதித்திருப்பது. அப்புறம் இவனுக்குச் சமைத்துப் போடுவதற்காக குருபத்தினியைச் சிரமப்படுத்த வேண்டாமென்றுதான், சமைத்த அன்னமாகவே பிக்ஷை வாங்கி வரலாம் என்று அனுமதித்திருப்பதும். அக்னி ஸம்பந்தமே கூடாது என்று ஸன்னியாஸிக்குக் கட்டுப்பாடு இருப்பது போல் பிரம்மச்சாரிக்குக் கிடையாது. அவன் தினமும் இரண்டு வேளையும் பண்ண வேண்டிய ஸமிதாதானம் என்பது அக்னி வளர்த்து அதில் ஸமித்தைப் போடுகிற சடங்குதான்!

ஆகையால், வித்யாப்யாஸ காலம் பூராவும் பிக்ஷாசர்யம் பண்ணுவது என்பது ஸாத்யமாகத் தெரியாத நம் காலத்தில், ஏதோ ஒரு வருஷமாவது அப்படி ஒரு பாடசாலை மாணவன் பண்ணிவிட்டு, மற்ற காலத்தில் ஸ்வயமாக நியமம் வைத்துக் கொள்ளலாமென்பது என் அபிப்ராயம். எத்தனை மூலதனமிருந்தும் வேதப் படிப்புக்குப் போதவில்லை என்பதால் பாடசாலைகளை மூடி விடுகிற நிலைமை மாற வேண்டுமானால் செலவில்லாத ஸிம்பிள் ஆஹார வழக்கத்தை வித்யார்த்திகள்

* தீவிரமான துறவறத்தில் சமைத்த உணவாயின்றி, தானே விழுகிற பழம், பத்திரம் ஆகியவற்றை மாத்திரம் உண்ண வேண்டும் என்று ஸ்ரீ பெரியவர்கள். மரக்கறியில் ஹிம்ஸை இல்லையா? (அருள் உரை 50-வது புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ள) உரை கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது.

மேற்கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டி இருக்கும்போது, ஸ்வயம்பாகம் என்று வைத்தாலே தன்னால் இப்படி ஏற்பட்டு விடுகிறது என்று பார்க்கிறேன்!



வடதேச வழக்கின் உயர்வு

நாம் நம்மைவிட அநாசாரக்காரர்கள் என்று நினைக்கும் வடக்கத்திக்காரர்கள் அனேக விஷயங்களில் நம்மைவிட நல்ல சாஸ்திர வழக்குகளை அனுஸரிப்பவர்களாயிருக்கிறார்கள். 'ஸ்வதந்திரம்' வந்த பிற்பாடு அங்கேயும் ரொம்ப க்ஷீண தசை என்றுதான் சொல்கிறார்கள். ஆனால் சமீப காலம் வரையில் நான் தெரிந்து கொண்டதில் அவர்களிடம் பல நல்ல அம்சங் கள் இருக்கின்றன. ஆஹார விஷயம் அதில் ஒன்று. இத்தனை புளி, மிளகாய், பெருங்காயம் என்று நாம் வைத்துக் கொண் டிருப்பது போல் அங்கேயில்லை. இதெல்லாம் ராஜஸத்தில் சேர்ப்பதுதான்.

இதில் பெங்காலை (வங்காளத்தை)க் குறிப்பாகச் சொல்ல வேண்டும். 'மத்ஸ்யப் பிராமணாள்' உள்ள ஊராச்சே என்றால், அது (மத்ஸ்யம் உண்ணும் பழக்கம்) முன்னேயே சொன்னாற் போல் ஒரு நிர்ப்பந்தத்தில் ஏற்பட்டது.

நாங்கள் பெங்கால் போயிருந்தபோது, அவர்கள் ஆஹார வசதிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். அப்போது பெரிய முகாமாக மடத்து ஜனங்கள் போயிருந்தோம். அவர்களும் சளைக்காமல் நாநூறு ஐநூறு பேர் சமைத்துச் சாப்பிடுவதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் கொண்டு வந்து வைத்திருந்தார்கள். ஆனால் அதில் புளி இல்லை. புளி இல்லாமல் நமக்கு ஏது சாப்பாடு? குழம்பு, ரஸம் எதுவானாலும் அதுதானே முக்கியம். அவர்களுக்கோ கோதுமையும், டாலுக்குப் பருப்பும்

இருந்தால் போதும். பெங்காலிகள் அரிசிச் சாதம் சாப் பிடுபவர்கள்தானென்றாலும் ரஸம் குழம்பு போட்டுக் கொள் ளாதவர்கள். அதனால் அவர்களுக்குப் புளியே தேவையில்லை.

நாங்கள் புளி வேண்டுமென்று கேட்டோம். உடனே எங்கேயோ நாலைந்து மைல் போய் அங்கேயிருந்த புளிய மரத்திலிருந்து கொஞ்சம் பச்சைக் காயைப் பறித்துக் கொண்டு வந்து கொடுத்தார்கள். அவர்கள் கொண்டு வந்த ஸ்வல்பப் புளியங்காய் இங்கே மடத்திலே வைக்கிற அண்டா சாம் பாருக்கு ஸமுத்திரத்தில் பெருங்காயம் கரைக்கிற மாதிரிதான் ஆகியிருக்கும்.

'இத்தனூண்டை வைத்துக் கொண்டு என்ன பண்ணுவது? இன்னும் ரொம்ப வேணுமே!' என்றோம்.

உடனே அவர்கள் பரிஹாஸமாக, 'க்யா ஆப் இம்லீ காதே ஹை, யா சாவல் காதே ஹை? (நீங்கள் புளியைச் சாப்பிடுகிறீர் களா, அல்லது அரிசி சாப்பிடுகிறீர்களா?)' என்று கேட் டார்கள்!

பெங்கால் மாதிரி மத்ஸ்ய ஸம்பந்தங்கூட இல்லாமல் ராஜஸ்தானம், குஜராத், ஸௌராஷ்ட்ரா, கட்ச் மத்யப் பிரதேஷ் ஆகிய ராஜ்யங்களில் எல்லா ஜாதியாரிலுமே மரக்கறி உணவுக்காரர்கள் ஏராளமாயிருக்கிறார்கள்.

டேராடூன் மாதிரி இடங்களில் பிராமண கூலிக்காரன் முதுகிலே பெட்டி கட்டிக்கொண்டு அதில் வெள்ளைக்கார துரையை உட்கார்த்தி வைத்து கொண்டு போவான். ஆனால் வழியில் வாயிலே பச்சைத்தண்ணி விடமாட்டானாம். போக வேண்டிய இடத்துக்குப் போய் விட்டு, ஸ்நானம் பண்ணி தன் ஆஹாரத்தைத் தானே சமைத்துத்தான் சாப்பிடுவான்.

தர்வான், வேலைக்காரி முதலியவர்கள்கூட யஜமான் வீட்டில் நாயாக உழைத்தாலும், அந்த வீட்டுச் சாப்பாட்டைச் சாப்பிடுவது கிடையாது என்பதே வடதேசத்து வழக்கம். ஜாதியில் உசத்தி, தாழ்த்தி சொல்லிக் கொண்டு, 'தாழ்ந்தவன் வீட்டில் உசந்தவன் சாப்பிட்டாலென்ன?' என்று கேட்டுக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் குழப்பிப் பலபட்டடை பண்ணு

வதுதான் சீர்திருத்தம் என்று இங்கே நாம் நினைக்கிறோமென்றால், அங்கே தாழ்ந்த நிலையில் உள்ள வேலைக்காரன்கூட உயர்ந்த நிலையிலுள்ள முதலாளி வீட்டில் சாப்பிடுவதில்லை என்றிருக்கிறான். இப்படி ஜாதிக்காக இல்லாமல் 'ஸ்வயம் பாகம்' என்ற நியமத்துக்காக என்று வைத்துக் கொள்ளும் போது, சண்டையும் இல்லாமலிருக்கிறது.

வடக்கே ஸம்பந்திகள் வீட்டில்கூட ஜன்மத்திலேயே ஒரு நாளாகக் கல்யாண தினத்தன்று மட்டும்தான் சாப்பிடுவார்கள்.

அவனவனும் தன்னை Pure-ஆக வைத்துக் கொள்ளப் பாடு பட்டுக் கொண்டிருந்தாலே எல்லாருக்கும் க்ஷேமம். இதிலே ஓர் அங்கம்தான் பிறத்தியாரால் அந்த purityக்குக் கெடுதல் வந்து விடப் போகிறதே என்று ஜாக்ரதையாக, அவர்களுடைய 'ரேடியேஷன்' ஆஹாரத்தில் ஏற்படாமல், தன் சாப்பாட்டைத் தானே பண்ணிக் கொள்வது. சாப்பாட்டு விஷயத்திலே ஜாதி முதலான அம்சங்களுக்கு இடமேயில்லை, இந்த ஸமத்வத்துக்காக யார் சமைத்தாலும் எல்லாரும் சாப்பிட்டாக வேண்டுமென்று பண்ணி ஜனங்களின் personal purity-ஐ பாதிக்க வேண்டாம். 'ஜாதி கூடாது' என்று ஆரம்பித்ததிலிருந்து இப்படி ஸம்பந்தமில்லாத விஷயங்களிலெல்லாம்கூட ஜாதியைக் கொண்டு வந்து அதில் அபேத வாதத்தை நிலை நாட்டுவதே எல்லாவற்றையும்விட முக்யம் என்பதாக விஷயம் தெரிந்து கொள்ளாமல் செய்து வருகிறார்கள்.

ஒருத்தர் சமைத்து இன்னொருத்தர் சாப்பிடுவது என்கிற போது சாஸ்திரத்தைப் பார்த்தால் ஒரு விதமாயிருக்கிறது; சீர்திருத்தக்காரர்கள் சொல்வது இன்னொரு விதமாயிருக்கிறது. மேல்ஜாதி, கீழ்ஜாதி என்று தப்பாக நினைத்துக் கொண்டு, 'நீ சாப்பிடலாம், நீ சாப்பிடக்கூடாது' என்று வித்யாஸம் பார்த்தால் சிலருக்குக் கஷ்டமாயிருக்கிறது. 'இதிலே மேலும் இல்லை; கீழும் இல்லை; அவரவர் காரியம் ஒழுங்காக நடப்பதற்காக அந்தந்தக் காரியத்துக்கு அனுகூலமாக நியமங்களை வித்யாஸம் செய்திருக்கிறது. வித்யாஸத்தை எடுத்தால் எல்லாம் கலந்து குழம்பிப் போய்விடும்' என்று நினைக்கிறவர்களுக்கோ 'ஸமத்வம்' என்று சொல்லப்படுகிறதைப் பின்பற்றினால் கஷ்டமாயிருக்கிறது. அதாவது எவர் பண்ணிப் போட்டாலும் எல்லாரும் சாப்பிடலாம் என்றால் சிலருக்குக் கஷ்டமாயிருக்

கிறது. சாப்பிடக் கூடாது என்றால் சிலருக்குக் கஷ்டமாயிருக்கிறது. கஷ்டம் என்கிறது சண்டையாக ஆகிறது.

கார்யத்துக்குத்தான் ஜாதியே தவிர சண்டைக்கா வைத்திருக்கிறது? அதுவும் சாப்பாட்டிலேயே சண்டை என்றால் வேதனையாயிருக்கிறது. இதற்கெல்லாம் ஒரே ஸொல்யூஷன் ஸ்வயம்பாகம்தான் என்று தெரிகிறது. மேல் ஜாதியா, கீழ் ஜாதியா என்ற கேள்விக்கே இடமில்லாமல், 'The question does not arise' என்கிறாற்போல் இந்த விஷயங்கள் எழும்புவதற்கு இடமே தராமல், அந்தந்த ஜாதிக்காரனே சமைத்தாலும் சாப்பிடுவதில்லை. அம்மாவோ, அகமுடையாளோ பண்ணினால் கூடத் தொடுவதில்லை. அவனவனும் தன் கையால்தான் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும் என்று வைத்துவிடுகிற நியமமே ஸொல்யூஷன்!

எவன் தொட்டுச் சாப்பிடலாம், எவன் பார்த்துச் சாப்பிடலாம், எவனோடு சாப்பிடலாம் என்கிற கேள்விகள் இருக்கிற வரையில் சாஸ்திரம் ஒன்றாகவும் சீர்திருத்தம் இன்னொன்றாகவும் இருந்துகொண்டு சண்டைதான் வரும். அதனால் எவனுமே தொடாமல் அவனவனே சமைத்துக் கொண்டு, எவனுமே பார்க்காமல், எவனோடும் சேர்ந்து உட்காராமல் தனித்தனியாகப் போஜனம் பண்ணி விடுவது உத்தமம். 'காகம் கரைந்துண்ணக் கண்டீர்' என்கிறாற்போல் சேர்ந்து சாப்பிட வேண்டுமென்றிருந்தால் பழங்கள், பானங்களைச் சேர்ந்து சாப்பிடலாம். மற்றவர்கள் சமைத்துக் கொள்ள உணவுப் பண்டங்களாகக் கொடுப்பதே விருந்துபசாரந்தான்; அப்படிப் பண்ணலாம்.

இதுவரை தக்ஷிணத்தில் நம்மைவிடக் கடும் கலாசாரமுள்ளவர்களின் கையில், அல்லது பெர்ஸனலாக நம்மைவிட சுத்தமானவர்களின் கையிலிருந்து வாங்கிச் சாப்பிடலாம் என்று இருந்து வந்திருக்கிறது. வடக்கேயோ இதுவும் கூடாது. கிஸான் (குடியானவன்) ஆனாலும் பண்டிட் ஆனாலும் அவனவனே சமைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதிலேயும் ஒரு நல்ல அம்சம் இருக்கிறது. நம்மைவிட சுத்தர்கள் கையில் சாப்பிடலாம் என்பதனாலேயே நாம் அவ்வளவு சுத்தியாவதற்கு பிரயத்தனப்படாமலே இருந்து

:கொண்டிருக்கலாம் என்பதற்கும் இடம் கொடுத்துப் போகிறது. ஸ்வயம்பாகம் என்று வைத்து, நம்முடைய அசுத்தி நாமே பண்ணிக் கொள்கிற சாப்பாட்டினால் நமக்குள் மேலே போய்க் கொண்டேயிருக்கிறபோதுதான், இப்படி நம்மைக் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று நினைத்து நம்மை சுத்தப் படுத்திக் கொள்வதற்குப் பிரயத்தனம் செய்வோம். 'சாப்பாடு பண்ணிப் போடுகிறவனின் சுத்தம் சாப்பிடுகிறவனுக்குள் போகிறது; நாம் சுத்தனாக வேண்டும்; அதே சமயத்தில் நம் சாப்பாட்டை நாமே பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்' என்றால் அப்போது நாம் சுத்தமாக ஆவதற்கு முயற்சி பண்ணத்தானே செய்வோம்?

ஸ்வாமிப் பிரஸாதம், குருப் பிரஸாதம் தவிர ஸ்வயம் பாகம்தான் என்று ஆக்கிக் கொண்டுவிட வேண்டும்.

இதனால் ஒரு டிஸிப்ளினும் உண்டாகிறது. சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கவோ, அரட்டை, சீட்டு, ஸினிமா என்று போகவோ விடாமல் சமையல் வேலை என்று ஒன்று ஒருத்தனைக் கட்டிப் போடுகிறதல்லவா? இதில் தானே பண்ணிக் கொள்வதால் நிறைய தினுசு வேண்டாம் என்று நாக்கு டிஸிப்ளினும் வருகிறது. சமைத்ததில் ஸத்வரஸம் இருக்க வேண்டுமென்பதை உத்தேசித்து அப்போது நாமஜபம் செய்கிற டிஸிப்ளின் வேறு. தானே பொங்கிப் போட்டுக் கொள்வது என்கிற, அல்பமாகத் தோன்றுகிற தர்மாசாரத்துக்கு இத்தனை நல்ல பலன்கள்!

'எப்படிக் கற்றுக் கொள்வது?' என்று புருஷர்களாய் பிறந்த வர்கள் பிரமிக்க வேண்டியதில்லை. 'இப்படித்தான் இருக் கணும்' என்ற எண்ணம் வந்துவிட்டால், ஈஸியாகக் கற்றுக் கொண்டு விடலாம். பொம்மனாட்டிக் குழந்தைகள் சூட்டிகை யாயிருந்தால், அரைத்துக் கரைத்து இத்தனை தினுஸோடும் சமைப்பதற்குப் பன்னிரண்டு வயசுக்குள் கற்றுக் கொண்டு விடவில்லையா? - 'வெரைய்டி' இல்லாமல் ஸிம்பிளாக ஒரு சப்பாத்தி அல்லது ஒரு பொங்கல், ஒரு தயிர் என்று ஆஹாரத்தை ஆக்கிக் கொண்டு விட்டால், நாலே நாளில் கற்றுக் கொண்டு விடலாம். என் அபிப்ராயம், பதினைந்தே நிமிஷத்தில் தயாரிக்கக் கூடியதாக ஏதாவது ஒரு ஸிம்பிள்

ஆஹாரத்தைப் புருஷர்கள் அத்தனை பேரும் தெரிந்து கொண்டு தாங்களே அதைப் பண்ணிப் போட்டுக் கொண்டு சாப்பிட வேண்டுமென்பது!



கல்வித் திட்டத்தில் சமையற் படிப்பு

ஜீவிக்கிறதற்கு basic-ஆக இருப்பது சாப்பாடுதானே? அதனால் இந்த ஸ்வயம்பாகத்துக்குத்தான் basic education-லேயே (அடிப்படைக் கல்வியிலேயே) முதலிடம் கொடுத்து ஆண், பெண் அனைவருக்கும் சமையல் அறிவைக் கொடுத்து விட வேண்டும். ஆமாம் 'சமய அறிவைக் கெடுக்கும்படியாக இப்போதிருக்கிற ஸெக்யுலர் எஜுகேஷனை மாற்ற வேண்டும்' என்கிற நான்தான் இப்போது 'எல்லாவற்றுக்கும் முந்தி சமையல் அறிவைக் கொடுக்கணும். எல்லாரையும் சாப்பாட்டு ராமன் ஆக்கணும்' என்கிறேன். ஆஹாரத்தைப் பொறுத்துத் தான் குணங்களும் மனப்பான்மையும் உண்டாகிறதால், சமய ஞானத்தில் பிடிப்பு உண்டாவதற்கே சமையல் ஞானத்தை உண்டாக்க வேண்டியதாகிறது!

படிப்பிலே அடிப்படை Three R's என்பார்கள். 'ரீடிங்' முதல் 'ஆர்'. 'ரைட்டிங்' இரண்டாவது 'ஆர்'. 'ரித்மெடிக்' ('அரித்மெடிக்' என்பது பேச்சில் 'ரித்மெடிக்' என்றாகும்) மூன்றாவது 'ஆர்'. நான் இதற்கெல்லாம் அடிப்படையாக அடிப்படைக் கல்வியில் ஸ்வயம்பாகத்தைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டுமென்கிறேன்.

நேரு Kitchen religion-'அடுப்பங்கரை மதம்' என்று ஹிந்து மதத்தைப் பற்றி அடிக்கடி சொல்கிறார். அப்படிச் சொல்கிற போது தாம் ஹிந்து மதத்தை ரொம்ப நன்றாகப் பரிஹாஸம் செய்கிறோம் என்று நினைக்கிறார். வாஸ்தவத்தில் அவர்தான் ஹிந்து மதத்தின் ஸாரத்தைப் புரிந்து கொண்டு அதற்கு

ஸர்டிஃபிகேட் தருகிறார். நம் மதம் Kitchen religion-தான்; அடுப் பங்கரை மதம்தான்!

வேதம்தான் நம் மதத்துக்குப் பிரமாண நூல். வேதத்துக்கும் சிரஸில் இருப்பது உபநிஷத். அதிலே ஓர் உபநிஷத்திலே, ஆத்மா, பிரம்மம் என்று நமக்குப் புரியாத தத்வங்களைச் சொல்கின்றனவே, அந்த உபநிஷத்துக்களில் ஒன்றிலேயே★ நம் மதத்தை அடுப்பங்கரையாகத்தான் ஆக்கி வைத்திருக்கிறது.

நாரதர் ஸனத்குமாரரிடம் போய் ஆத்ம வித்தையை உபதேசிக்கச் சொல்கிறார். அப்போது ஸனத் குமாரர், 'ஆஹார சுத்தௌ ஸத்வ சுத்தி:' என்றுதான் முடிக்கிறார். உபநிஷத்தி லேயே இந்த விஷயம் இருக்கிறது. 'தூய உணவில் ஆரம்பி; அதுதான் குணம் தூய்மையாவதற்கு வழி. இப்படி சித்த சுத்தி ஏற்பட்ட பின்தான் படிப்படியாக ஈச்வர ஸ்மரணம், கட்டுக்கள் விடுபட்ட மோக்ஷம் எல்லாம் ஸித்திக்கும்' என்று ஸனத் குமாரரே Kitchen religion-ல்தான் உபதேசத்தைக் கொண்டு போய் முடிக்கிறார். அந்த முடிவுதான் - ஆஹார சுத்திதான் - ஸாதனைக்கு ஆரம்பம், அடிப்படை.

அதனால், அடிப்படைக் கல்வி, ஆதாரக் கல்வி என்று பெரி சாகச் சொல்லிக் கொண்டு இப்போது செய்வதில் ஜீவாதார மாக, எல்லாப் பண்புகளுக்கும் ஆதாரமாக இருக்கிற ஸ்வயம் பாக போதனையைச் சேர்த்து விட வேண்டும் என்கிறேன். அரசியல் தலைவர்களாகவும் ஸமூஹத் தலைவர்களாகவும் இருக்கப்பட்டவர்களும் ஆதாரக் கல்வியில் சமையல் திட்டத் தைச் சேர்க்க வேண்டுமென்கிறார்கள். ஆனால் எல்லாப் பசங் களுமாகச் சேர்ந்து எல்லாப் பசங்களுக்குமாகச் சமையல் பண்ணி, எல்லாருமாகச் சேர்ந்து சாப்பிட வேண்டும் என்கி றார்கள். இதிலே குணத்தின் அபிவிருத்திக்கு ஒன்றுமில்லை. ஒரு வேளை கெடுதலே உண்டாகவும் இடமுண்டு என்பதால் நான் ஒவ்வொரு பையனும் தன் சாப்பாட்டைத் தானே பண்ணிச் சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறேன். இது பெர்ஸனல் ப்யூரிடியால் ஸொஸைட்டியைக் காப்பாற்றுவதற் காகச் செய்ய வேண்டிய தர்மம்!

★ சாந்தோக்ய உபநிஷத் - 7.26.2

ஆதாரக் கல்வி மட்டுமில்லை, முதியோர் கல்வி என்று இன்னொரு பக்கம் நிறையச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்களே அதிலும் சரி, ரொம்ப ஸிம்பளிஃபை பண்ணி பாக சாஸ்திரம் (சமையற்கலை) சொல்லிக் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

பிறர் உதவியின்றி அவரவர் கார்யத்தை அவரவர் செய்து கொள்ளும்படிக் கல்வி திட்டத்தில் கொண்டு வந்து விட வேண்டும் என்றுதானே (ஸமூஹத் தலைவர்கள்) சொல்கிறார்கள்? ஆதலால் வாழ்க்கைக்கு முதலில் வேண்டிய அன்னத்தை அவனவனும் தயாரித்துக் கொள்ளும்படிச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். எல்லோருக்கும் சேர்த்து ஒரே சமையல், ஜாதி வித்யாஸமில்லாமல் சமைத்து, எல்லாரையும் சேர்த்து உட்கார வைத்துப் போடுவதுதான் சீர்திருத்தம் என்று இவர்கள் சொன்னால், அதைவிட அவசியமான, முக்யமான சீர்திருத்தம் ஒவ்வொருவனும் தன் உணவைத் தானே தயாரித்துக் கொள்வதுதான். இவர்கள் ஸமூஹ சீர்திருத்தம் என்று எதையோ நினைத்துப் பேசுகிறார்கள். அந்த ஸமூஹம் என்பது பல தனி மனுஷ்யர்கள் கொண்டதுதானே? எனவே இந்தத் தனி மனுஷ்யர்களின் குணம் சீர்திருந்துவதுதானே எல்லாவற்றுக்கும் basic ஆதாரம்? அதனால் ஆதாரக் கல்வியிலேயே ஸ்வயம்பாகம் சொல்லிக் கொடுத்துத்தான் ஆகவேண்டும்.

ஆண்களில் முதியவர்களுக்கும் சமையல் தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்பதற்கு சாஸ்திரமே ஆதரவாயிருக்கிறது. சாஸ்திர வாக்கியம் ஒன்று இருக்கிறது.

பஞ்சாசத் வத்ஸராத் ஊர்த்வம் ந குர்யாத் பாணி பீடநம்—

'பாணி பீடநம்' என்றால் பாணிக்ரஹணம்; அதாவது கல்யாணம். 'பஞ்சாசத்' என்றால் ஐம்பது. ஐம்பது வயஸுக்கு மேலே கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது என்பது இந்த வாக்கியத்தின் அர்த்தம். முதல் பெண்டாட்டி தவறிவிட்டால் ஐம்பது வயஸுக்கு அப்புறம்கூட இரண்டாம் கல்யாணம் செய்து கொள்கிறவர்கள், சமையலுக்கு ஆளில்லை என்ற காரணத்துக்காகவே அப்படிச் செய்வதுண்டு. ஸ்வயம்பாகம் தெரிந்துவிட்டால் வானப்ரஸ்தத்துக்குப் போக வேண்டிய தசையில், சமையலை ஒரு காரணமாகச் சொல்லிக் கொண்டு மறுபடி தாம்பத்தியத்துக்குத் திரும்புகிற ஆபாஸம் நடக்காம

லிருக்கும். சாஸ்திரத்தை மீறின தோஷம் ஸம்பவிக்காமலிருக்கும். இப்படியேதான் பிரம்மச்சாரியாகவே இருக்க வேண்டுமென்று நினைக்கிறவர்களிலும் சிலபேர் ஓடி ஆடி அலைகிற மத்யம வயஸுவரை வீட்டில் 'அம்மா சமைத்துப் போட்டோ, ஹோட்டலிலோ சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்துவிட்டு, ஓய்ந்து உட்காருகிறபோது, 'அம்மா போயிட்டாளே, இப்போ முன்மாதிரி ஹோட்டல் சாப்பாடு ஒத்துக்க மாட்டேனென்கிறதே' என்று சமையலுக்காகவே ('ஸஹ தர்ம' இல்லை; தர்மத்துக்காக இல்லை; வயிற்றுக்காக, நாக்குக்காக) பிரம்மசர்யத்தை விட்டுவிட்டுப் பெண் தேடிப் போகிற அஸங்கியமும் ஸ்வயம்பாக அனுஷ்டானம் இருந்துவிட்டால் ஏற்படாது.

முன்னெப்போதையும்விட, இப்போது அவனவன் ஊரோடு - கிராமத்தோடு வேலை என்றில்லாமல், பக்ஷிகள் மாதிரி பூலோகத்திலே எங்கெங்கே வேலை உண்டோ அங்கேயெல்லாம் போகிறதென்று ஆகியிருக்கும் நிலையில் ஸ்வயம்பாகம் அத்யாவசியமாகிறது, சுத்தத்துக்குச் சுத்தம், ஸத்வத்துக்கு ஸத்வம்; அதோடு வெந்ததும் வேகாததுமாக ஹோட்டல் சாப்பாடு சாப்பிட்டுச் சின்ன வயஸிலேயே அல்ஸர், அது, இது, என்று அவஸ்தைப்படாமலும் இருக்கலாம். பொங்கல், சின்னதாக ரொட்டி, இதைவிட லேசாக, அடுப்புத் தணலிலே கோதுமை மாவு உருண்டையைக் காய்ச்சி அதை அப்படியே வேகப் பண்ணுவது-என்று அவனவனும் பண்ணிக் கொண்டால் வியாதியே வராது. இப்போது கணக்கு வழக்கில்லாமல் வியாதிகள்தான் ஸர்வ வியாபகமாக இருக்கின்றன!



உணவு முறையில் உண்மைச் சீர்திருத்தம்

பத்து, இருபது ஸாமான் வைத்துக் கொண்டால்தான் சமையல் என்று நம் சீமையில் ஆகியிருப்பதை மாற்ற வேண்டும். இதுதான் சீர்திருத்தம். ஏதோ நிர்பந்தம் மாதிரி, ரஸம், கறி, கூட்டு, குழம்பு என்று பிரதிவேளையும் சாப்பிட்டாக வேண்டுமென்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இத்தனை வஸ்து இருப்பதால்தான் புளி ஜாஸ்தியாகிவிடுமோ, உப்பு ஜாஸ்தியாகிவிடுமோ, ஸரியாகக் கொதி வந்துவிட்டதா என்றெல்லாம் ஸந்தேஹம்! வறுக்கிறதை எப்போது நிறுத்த வேண்டும், மாவு எப்போது கரைத்து விடணும், எவ்வளவு கரைத்து விடணும் என்றெல்லாம் யோஜனை! இந்த வேண்டாத சிரமங்கள் இல்லாமல் லேசான ரீதியில், 'லைட்'டாக ஆஹாரத்தை ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பூரியைத் தட்டிப் போட்டு பாலை விட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுவதானால் அதைப் பத்து நாட்களுக்குக்கூடக் கெடாமல் வைத்துக் கொண்டு வயிற்றுப்பாட்டைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். வயிறு நன்றாக ரொம்பும் வியாதி வராது. சரீரத்துக்கே ஸௌகர்யம், நாள் கணக்கில் பிரயாணம் பண்ணும்போதுகூட, கண்ட இடத்தில் கண்டதைத் தின்னாமல், இந்த மாதிரிப் பற்றுப்படாத பூரி, ஸத்துமா இதுகளைக் கொண்டே காலம் தள்ளி விடலாம். அரிசியைக் களைந்து உலர்த்தி, சிவக்க வறுத்தெடுத்து அரைத்து வைத்துக் கொள்வதே ஸத்துமா. 'ஸக்து' என்பதே அதன் ஸரியான பெயர். ஆனால் உடம்புக்கு நல்ல ஸத்து தருவதாலும், ஸத்வகுணம் ஊட்டுவதாலும் அதற்கு ஸத்துமா என்றே பேர் இருக்கிறது. அதிலே மோரை விட்டோ, பாலை விட்டோ சாப்பிடலாம். கொஞ்சம் சாப்பிட்டால்கூட புஸ் என்று ஊறிக்கொண்டு பசியடங்கிப் புஷ்டியாயிருக்கும்.

'குக்கர்', 'கிக்கர்'கூட வேண்டாம். ஸுலபமாக, சீக்கிரமாக அதில் நாலைந்து தினுஸைப் பண்ணிக் கொள்ள முடியலாம். ஆனால் நாக்கைக் கட்டுவதற்கு, ஸத்வ ஆஹாரத்தைத் தவிர மற்றவற்றுக்கு போகாமலிருப்பதற்கு அது பிரயோஜனமில்லை. குக்கர் வந்தால் அப்புறம் அஞ்சறைப்பெட்டி, ரொம்பப் புளி, ரொம்பக் காரம் எல்லாம் கூடவே வரும். இது சித்தத்துக்குச் செய்கிற கெடுதலோடு உடம்புக்கும் கெடுதல் வந்து, பரிஹார மாக மருந்து, அந்த மருந்திலே அனாசாரம், இந்த அனாசாரத் துக்குப் பரிஹாரம் என்று போய்க்கொண்டேயிருக்கும். செலவையும் சொல்ல வேண்டும். நிறைய வியஞ்ஜனம் என்றால் நிறையச் செலவாவதோடு, அப்புறம் டாக்டருக்காக வும் மருந்துக்காகவும் ஆகிற செலவு வேறே.

அதனால் ஒரு ஸாமான், இரண்டு ஸாமானை வைத்துக் கொண்டு, ஸாத்விகமாக பெரியவர்கள் சொல்கிற மாதிரி 'மதுர'மாக, 'ஸ்நிக்த'மாக லேசான ஆஹாரத்தைத் தானே தயார் பண்ணிச் சாப்பிட வேண்டுமென்பதை ஜன்ம விரதமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

'ஸ்நிக்தம்' (பசையுள்ளது) என்பதற்காக நெய் சொட்ட வேண்டுமென்று அர்த்தமில்லை. வறட்டு வறட்டு என்றில் லாமல் பாலிலோ மோரிலோ ஊறினதாக, அல்லது நெய்ப் பசை உள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்றே அர்த்தம். 'மதுரம்' என்றாலும் ஒரே தித்திப்பு என்று அர்த்தமில்லை. அரிசி, கோதுமை முதலான எந்தப் பதார்த்தமானாலும் அதற்கென்றே ஒரு தித்திப்பு உண்டு. இப்போதைய புளி, கார சமையலில் பதார்த்தத்தை ஓவராக வேகவைத்து, அதன் இயற்கையான ஸத்து க்ஷீணிக்கும்படிப் பண்ணுவதில் தித்திப்புப் போய்விடு கிறது. பண்டத்தை விட்டு இயற்கையான தித்திப்புப் போகாத படியான ஆஹாரமாகச் சாப்பிட வேண்டுமென்று அர்த்தம்!

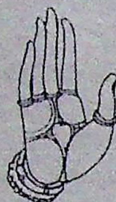


விருந்துபசாரம் எப்படி?

'அவனவனும் ஸ்வயம்பாகம் என்றால் அதிதி ஸத்காரம் (விருந்தோம்பல்) எப்படிப் பண்ணுவது? அதையும் பெரிய தர்மமாகச் சொல்லியிருக்கே' என்றால் வருகிறவனுக்கும் அவனே சமைத்துக் கொள்வதற்கான பண்டங்களைக் கொடுத்துவிட்டாலே அது ஸத்காரம்தான். இப்போது துர்லபமாக எங்கேயோ இருக்கப்பட்ட ஸ்வயம்பாகிகள் இப்படித்தானே தாங்கள் வெளியூர் போகிற ஸமயங்களில் வஸ்துக்களை மட்டும் இன்னொருத்தனிடம் கேட்டு வாங்கிக் கொண்டு, தாங்களே சமைத்துக் கொள்கிறார்கள்? இதையும் அதிதி பூஜையாகத்தான் சொல்லியிருக்கிறது. இப்படி யாத்ரிகர்களுக்குச் சமைத்த அன்னமாகப் போடாமல் மாவு, சர்க்கரை முதலான சரக்குகளை மட்டும் தருவதை வடக்கே 'ஸதாவ்ருத்தி' என்றே சொல்வார்கள். அவர்கள் சமைத்துப் போட்டாலும் ஏற்றுக்கொள்ளாமலே இப்படி 'ஸதாவ்ருத்தி'தான் வாங்கிக் கொள்வார்கள். நம் மடத்திலும்கூடச் சாப்பிடுவதில்லை. ஆட்டா மாவு, நெய் முதலியன கொடுத்தால் மட்டும் வாங்கிக் கொண்டு போய்த் தாங்களே சமைத்துக் கொள்வது என்று அனேக தேசாந்தரிகள் இருக்கிறார்கள். ஆகையால் ஸ்வயம்பாகத்தால் விருந்தோம்பல் போய் விடுகிறதென்று நினைக்க வேண்டாம்!

அப்படி, 'நம் கையால் கொடுத்து நேரே அவர்கள் குஷியில் போகணும், அதுதான் உபசாரம்' என்று ஸென்டிமென்ட் இருந்தால் பால் அல்லது மோரும் பழமும் கொடுக்கலாம். பழைய நாளில் திருடனுக்குக்கூட பால் சாதம் போட்டு விட்டால் அப்புறம் அவன் திருடமாட்டான். நல்லெண்ணத்தை வளர்ப்பது பால். இப்போது பால் சாதமாக இல்லாமல் பாலோடு பழமாகக் கொடுக்கச் சொல்கிறேன்.

ஸ்கூலுக்குப் போகிறவர்கள், ஆஃபீஸ் போகிறவர்கள் ரிடையர் ஆனவர்கள் ஆகிய எல்லாருமே - புருஷர்களைச் சொல்கிறேன் - இப்படிக் கால்மணியில் தயாரிக்கும்படியான சமையல் தெரிந்து கொண்டு அவரவர் பண்ணிச் சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்!



நிவேதனம்

பகவானுக்குக் காட்டிவிட்டுச் சாப்பிட வேண்டுமென்பது முக்கியம். வேறே பூஜை என்று பெரிசாகப் பண்ணாவிட்டாலும், நமக்குக் கையைக் கொடுத்து, அந்தக் கையாலேயே சமைத்துக் கொள்ளணும் என்ற புத்தியைக் கொடுத்து ஸ்வயம் பாகம் பண்ணிக்கொள்ள வைத்தவனுக்கு அதைக்காட்டி, நிவேதனமாக்கி அதில் இருக்கக் கூடிய கொஞ்ச நஞ்சம் தோஷத்தையும் போக்கிவிட வேண்டும்.

தெலுங்கு தேசத்தில் ஆயிரம்பேர் ஸமாராதனை என்று உட்கார்ந்தாலும், ப்ராணாஹுதி பண்ணுவதற்கு முன்னாடி ஒவ்வொருத்தனும் இஷ்ட தெய்வத்தை நினைத்து ஸ்வாமி நைவேத்யம் பண்ணித்தான் சாப்பிடுவான்.

வேறே மூர்த்தி, விக்ரஹம் இல்லாவிட்டாலும் ப்ரத்யக்ஷ பகவானாயிருக்கிற ஸூர்யனுக்காவது நைவேத்தியம் செய்யணும்.

அம்மா சமைக்கிறாள், ஸம்ஸாரம் சமைக்கிறாள் என்பதால் (புருஷர்கள் சமைக்கத்) தெரிந்து கொள்ளாமலிருந்தால் அப்புறம் எங்கேயாவது தனியாக வெளியே போய் இருக்கும் போது, அல்லது வீட்டிலேயே அவர்களுக்கு அஸந்தர்ப்பமாகிறபோது, கண்டதைத் தின்பதான கெட்ட பழக்கம் வந்துவிடுகிறது. ஸ்வயம்பாகம் தெரிந்து தானே பண்ணிக் கொள்வது என்று கொஞ்சநாள் பழகி விட்டால் அப்புறம் பிறத்தியார்

சாப்பாடு பிடிக்கவே பிடிக்காது. கெடுதலான சாப்பாட்டுக் கிட்டேயே போகத் தோன்றாது. நாமே பண்ணிச் சாப்பிடுவதில் ஒரு pride-ஏ (பெருமிதமே) உண்டாகிவிடும். இப்போது நாக்கு எப்படி கண்டதற்குப் பறக்கிறதோ, அத்தனைக்கத்தனை ஸத்வ பதார்த்தங்களைத் தவிர மற்றதை நினைக்கவே நினைக்காது!



ஸாரமான பலன்கள்

இத்தனை நேரம் தொண தொணவென்று நான் சொன்னதன் ஸாரம் என்னவென்றால்; ஸ்வயம்பாகம் என்ற ஒரு சின்ன நியமத்தால் அனேக நன்மைகள் உண்டாகின்றன. ஒன்று சித்த சுத்தி. இரண்டு தேஹ ஆரோக்கியம். மூன்று-செலவு மட்டுப்படுவது. நாலு, ஜாதிச் சண்டைக்கு இடமில்லாமல் பண்ணுவது. ஐந்து, ஐம்பது வயஸுக்குமேல் கல்யாணம் கூடாது என்பது போன்ற சாஸ்திர விதிகளை அனுஸரிக்க முடிவது. ஆறு, நம்முடைய மஹாப்பெரிய தர்மத்துக்கே மூலமான வேத வித்யை வளர வழி ஏற்படுவது. ஏழு, பிராணி ஹிம்ஸை குறைவது. எட்டு, லோகத்தில் மற்றவர்களுக்கும் ஸாத்விக ஆஹார ஐடியலைக் காட்டிக் கொடுப்பது. லோகத்தில் சாந்தத்தைப் பரப்புவதற்குச் செய்கிற காரியத்தை விடப் பெரிய நன்மையில்லை. இத்தனை பலன்கள்! எல்லாவற்றுக்கும் மேலே, 'இந்தக் குழந்தை சாஸ்திரப்படி பண்ணுகிறான். நாக்கைக் கட்டுகிறான்' என்று பகவானே கிருபை செய்வது. இப்படி ஈச்வரானுக்ரஹம் பெற்று, ஸகல ஜனங்களும் சிரேயஸ் பெறுவதற்காக அவரவரும் ஸ்வயம்பாக நியமம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. இதற்கு ஓர் ஆரம்பமாக இப்போதிலிருந்தே ஆஃபீஸோ ஸ்கூலோ அதில் என்றைக்கு லீவோ அன்றைக்கு, வாரத்தில் ஞாயிறு ஒரு நாளாவது ஸகலமான பேரும் ஸ்வயம்பாக வழக்கத்தை மேற் கொள்ள வேண்டும்.

இத்தனை நான் சொன்னதிலிருந்து ஸ்வயம்பாகம் நல்லது தான் என்று உங்களில் கொஞ்சம் பேருக்காவது நம்பிக்கை வந்திருக்கலாம். ஒன்றிலே நம்பிக்கை வந்து, அது ஸாத்யமாக வும் இருந்துவிட்டால், அதைப் பண்ணிக் காட்ட வேண்டும். அதுதான் பெருமை!



புலன் நுகர்ச்சிகளுள் உணவின் முக்யம்

ஆஹாரம் என்றால் நாக்கால் சாப்பிடுவது மட்டுமில்லை. பஞ்ச இந்திரியங்களுக்கும் ஒவ்வொரு ஆஹாரம் உண்டு. பல காட்சிகளைப் பார்க்கிறோம். இது கண்ணுக்கு ஆஹாரம். பல விதமான பாட்டு, பேச்சுகளைக் கேட்கிறோம். இது காதுக்கு ஆஹாரம். இப்படியே நாம் அனுபோகம் பண்ணுகிறதெல் லாம் நமக்கு ஆஹாரம்தான். இதில் எல்லாமே சுத்தமானதாய் இருக்க வேண்டும். மனஸைக் கெடுக்கிற காட்சிகளைப் பார்க் கப்படாது; மனஸைக் கெடுக்கிற பேச்சுக்களைக் கேழ்க்கக் கூடாது. அனுபவிக்கிறதெல்லாம் ஈச்வர ஸாக்ஷாத்காரத்துக்கு உதவுகிறவையாகவே இருக்க வேண்டும்.

இப்படிப் பொதுப்படையாகச் சொன்னாலும், இந்தப் பல விதப் புலன்-நுகர்ச்சிக்கான ஆஹாரங்களிலும் வாயால் நுகர்கிற ஆஹாரந்தான் முக்யமாக இருப்பதால் அதைப் பற்றி இவ்வளவு ஆசார விதிகள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதுதான் ஸ்தூலமாக நமக்கு உள்ளேயே போய், தேஹம் முழுக்க ரத்தமாக வியாபிக்கிறது; இதுவே சித்தத்தையும் பாதிக்கிறது. ஒரு பக்கம் ஆஹாரமில்லாவிட்டாலும் மனுஷ்யன் ஜீவிக்க முடியவில்லையென்றால் இன்னொரு பக்கமோ அது மித ஆஹாரமாக இல்லாவிட்டால் தேஹத்துக்கும் ச்ரமம், மனஸுக் கும் அசாந்தி என்றாகிறது. வயிற்றிலே திணித்துக் கொண்டே

போவதால் சாப்பாட்டுப் பொருளுக்கும் நஷ்டம், கார்யம் செய்ய முடியாமலும் நஷ்டம், இவற்றைவிட த்யானத்தில் மனஸ் ஈடுபடாமல் போவது பெரிய நஷ்டம். ஆகையால் 'சோற்றால் அடித்த பாண்டம்' என்றே மனுஷ்யனுக்குப் பேர் இருப்பதால் இந்தப் பாண்டமும், இதற்கு உள்ளேயிருக்கிற மனஸும் நல்லபடியாக வளர்வதற்காக ரிஷிகள் காட்டிக் கொடுத்திருக்கும் போஜன விதிகளை மேற்கொண்டு நடத்திக் காட்ட வேண்டும். இதன் முக்யத்வமும் அவசியமும் எல்லோருக்கும் புரிவதற்குப் பரமேச்வரனைப் பிரார்த்தனை பண்ணிக் கொள்கிறேன்.

'Give us this day our daily bread' – 'இன்றைக்கு எங்களுக்கு உன் அருளால் சோறு கிடைக்கட்டுப்பா' என்று கிறிஸ்துவ மதத்திலும் பிரார்த்திக்கச் சொல்லியிருக்கிறது. அதே சமயத்தில் 'Man shall not live by bread alone' – 'சோற்றைத் தின்று மட்டும் மனுஷன் வாழவில்லை' என்றும் பைபிள் சொல்கிறது. பக்தி, ஞானம், உயர்ந்த குணங்கள், உத்தமப் பண்புகள் ஆகியவற்றால்தான் மனுஷன் மனுஷனாக வாழ்கிறான் என்பது அர்த்தம். இந்தக் குண விசேஷங்கள் விருத்தியாகவும் ஆஹார நியமமே உதவுகிறது என்று நம் சாஸ்திரங்கள் காட்டுகின்றன.

தேஹ புஷ்டியை மட்டுமின்றி, ஞான வைராக்யங்களையும் அனுக்ரஹிக்கும் அன்னத்தை ஸாக்ஷாத் அம்பாளிடமிருந்து ஆசார்யாள் யாசித்ததைச் சொல்லி உங்கள் எல்லாருக்காகவும் பிரார்த்திக்கிறேன்!

அன்னபூர்ணே! ஸதாபூர்ணே! சங்கர ப்ராண வல்லபே ।
ஞாந வைராக்ய ஸித்த்யர்த்தம் பிக்ஷாம் தேஹி ச பார்வதி ॥



உபவாஸம்: ஏகாதசிக்கு இரட்டை போஜனமா?

ஏகாதச்யாம் து கர்தவ்யம் ஸர்வேஷாம் போஜன த்வயம் ।

—இது ஒரு ச்லோகத்தின் முதல் பாதி. இதற்கு என்ன அர்த்தம்? 'ஏகாதச்யாம் து கர்தவ்யம் ஸர்வேஷாம்' என்றால், 'ஸகல ஜனங்களாலும் ஏகாதசியன்று இன்னவாறு செய்யப்பட வேண்டும்' என்று அர்த்தம்.

என்ன செய்யப்பட வேண்டும்?

'போஜன த்வயம்' என்று 'ஆன்ஸர்' வருகிறது.

அர்த்தம் புரிகிறதோல்லியோ? 'த்வ்யம்' என்றால் இரண்டு. 'போஜன த்வயம்' – இரண்டு தரம் சாப்பாடு.

'எல்லாரும் ஏகாதசியன்று இரண்டு தடவை போஜனம் செய்ய வேண்டியது' என்று அர்த்தமாகிறது.

இதென்ன? ஏகாதசி என்றால் பட்டினி, தண்ணீர்கூட இல்லாமல் நிர்ஜலமாயிருக்க வேண்டும் என்பார்கள். இங்கேயானால் ஒரு தடவை மட்டுமில்லை, இரண்டு தடவை-போஜன த்வய்மாக–சாப்பிட்டாக வேண்டுமென்று சொல்லி யிருக்கிறது?

இது விசித்ரமாக வார்த்தை விளையாட்டு பண்ணியிருக்கும் ச்லோகம். இதில் 'போஜன' என்று வருகிறதே அதை 'போ' 'ஜன' என்று இரண்டு வார்த்தைகளாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் ஸரியான அர்த்தம் கிடைக்கும்.

'போ' என்றால் 'ஓய் என்று கூப்பிடுவதாக அர்த்தம்.

'போ! ஜன!' என்றால் 'ஓ, ஜனங்களே' என்று எல்லா மக்களையும் கூப்பிடுவது.

இப்போது நான் சொன்ன ச்லோகத்துக்கு (பாதி ச்லோகத் துக்கு) என்ன அர்த்தமாகிறதென்றால்:

'ஹே ஜனங்களே! ஏகாதசியில் எல்லாராலும் இரண்டு செய்யத் தக்கன–அதாவது இரண்டு கார்யம் செய்யத் தக்கன.'

இரண்டு போஜனம் என்று இல்லை. இரண்டு காரியம் என்று ஆகிறது.

ஏகாதசியில் ஸகல ஜனங்களும் செய்ய வேண்டியதான அந்த இரண்டு காரியங்கள் என்ன?

அதை ச்லோகத்தின் பின்பாதி சொல்கிறது.

சுத்தோபவாஸ: ப்ரதம: ஸத்கதா ச்வரணம் தத:

முதல் காரியம் உபவாஸம். இரண்டாவது காரியம் பகவத் கதைகளைக் கேட்பது.

ஏகாதச்யாம் து கர்தவ்யம் ஸர்வேஷாம் போஜந த்வயம் ॥
சுத்தோபவாஸ: ப்ரதம: ஸத்கதா ச்ரவணம் தத: ॥

சகல ஜனங்களும் ஏகாதசியன்று சுத்த உபவாஸமிருக்க வேண்டும்; ஈச்வர மஹிமைகளைக் கேட்க வேண்டும்!



உபவாஸம் எதற்காக?

சுத்த உபவாஸம் என்றால் முழுப்பட்டினி என்று உங்க ளுக்குத் தெரிந்திருக்கும். 'உபவாஸம்' என்றால் 'கூட வஸிப் பது'. பகவானோடுகூட, அவனுக்குப் பக்கத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு வஸிப்பதுதான் உபவாஸம். அன்றைக்கு வயிற்றில் ஒன்றையும் தள்ளாவிட்டால்தான் அப்படி அவனோடுகூட, கிட்டக்க வஸிக்க முடியும். மனஸ் அவன் கிட்டக்கவே கிடக்க வேண்டுமானால் அதற்கு முதலில் வயிறு வெறுமனே கிடக்

கணும். சாப்பிட்டால் வயிற்றிலே 'கடபுடா'; வேலைசெய்ய முடிவதில்லை. மனசையும் எதிலேயும் நிறுத்த முடிவதில்லை. வயிறு அடைசலில்லாமலிருந்தால்தான் நன்றாகப் பிராணாயாமம் பண்ணி, மனஸை சுத்தி செய்துகொண்டு ஒருமுகமாக நிறுத்த முடியும். பெரிசாக மூச்சடக்கிக் கும்பகம் பண்ண வேண்டும் என்றில்லா விட்டாலும், தடைப்படாமல் தீர்க்கமாக ச்வாசம் விடும்படியிருந்தால்தான் மனஸ் தியானத்தில் நிற்கும். வயிற்றில் கனம் இருந்தால் இப்படி ஃப்ரீயாக ச்வாஸிக்க முடிவதில்லை. இதற்காகத்தான் உடம்பை நெற்றுப்போல ஆக்கிக் கொண்டு அதனால் ச்வாஸத்தை ஃப்ரீயாகவும் மனஸை லைட்டாகவும் பண்ணிக் கொண்டு நன்றாக ஈச்வர தியானத்தில் ஈடுபடும் பொருட்டு எப்போதுமே ஆஹாரத்தை லகுவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றும், பக்ஷத்துக்கு ஒருநாள் சுத்தோபவாஸம் அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்றும் சாஸ்திரம் விதிக்கிறது!

இந்த உடம்புதான் 'நான்' என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பதால்தான் ஸதா இதற்கு ஸ்வரக்ஷணை பண்ணுவதையே காரியமாக வைத்துக் கொண்டு, ஆத்மாவைக் கோட்டை விட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த தேஹாத்ம புத்தி போகணும்: இதற்காகத்தான் சரீரத்துக்கு சிரமத்தைத் தருகிற உபவாஸங்களை சாஸ்திரம் விதித்திருக்கிறது. உபவாஸங்களால் சரீரத்துக்கு ஏற்படுகிற சிரமங்களைச் சிரமமாகத் தெரியாமல் பழக்கிக் கொள்கிறோமென்றால், அப்போது தேஹத்தையே பிரதானமாக மதித்து அதன் ஸௌகரியத்தையே கவனிக்கும் அபிமானத்தை விடுகிறோம் என்றுதான் அர்த்தம்?

'பசி எடுத்தாலும் பட்டினி கிடந்து பழகு; வம்பும் வீணும் பேசுவதில் ஸுகமிருந்தாலும் மௌனம் அனுஷ்டி; கண்ணை இழுத்துக் கொண்டு போனாலும் தூங்குவதில்லை என்று ராத்திரி பூரா விழித்துக் கொண்டு ஈச்வர ஸம்பந்தமாக ஏதாவது பண்ணிக் கொண்டிரு. இப்படியெல்லாம் பழகப் பழக தேஹாத்ம புத்தி போகும். சரீரம் எப்படியானாலும் சித்தம் பரமாத்மாவிடம் நிற்கும். இப்போது பிடித்தே பழக்கிக் கொள்ளாவிட்டால் மரணயாதனை என்று சொல்லுகிறார்களே அந்தப் பெரிய ஹிம்ஸை சரீரத்துக்கு வரும்போது மனஸை எப்படிப் பரமாத்மாவிடம் செலுத்த முடியும்?' என்றுதான்

சாஸ்த்ரங்கள் விரத உபவாஸங்களை வைத்திருப்பது.

ஜீவிப்பதற்குச் சாப்பாடு அவசியம்தான். இல்லாவிட்டால் உயிர் போய்விடும். ஆனால், சாப்பாடு கொஞ்சம் ஜாஸ்தி ஆகி விட்டால்கூட உடம்புக்கு வியாதி வக்கைகள்தான். ஆரோக்கி யத்துக்குக் காரணமான ஆஹாரமே லிமிட் தாண்டிவிட்டால் நோய்க்குக் காரணமாகிவிடும்.

மெஷின்கள்கூட விடாமல் வேலை செய்தால் கெட்டுப் போய் விடுகின்றன என்று அவ்வப்போது ரெஸ்ட் கொடுக் கிறார்கள். இப்படி வயிற்றுக்கும் ரெஸ்ட் கொடுத்தால் ஆரோக்யத்துக்கு ரொம்ப நல்லது!

உடம்பு என்று முழுசாக ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டால் அதற்கு ஆறு நாள் வேலை கொடுத்தால் ஒருநாள் லீவ் தருவது என்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், இந்த உடம்புக்கு உள்ளே வயிறு முதலான உறுப்புக்கள் தனியாக வேலை பண்ணிக் கொண்டே யிருக்கின்றனவே! இவற்றில் ஹ்ருதயத்தையும் லங்க் ஸையும் கொஞ்சங்கூட 'ரெஸ்ட்' கொடுத்து வைக்க முடியாது. வயிற்றுக்குக் கொடுக்க முடியும்; கொடுக்கவும் வேண்டும். ஏனென்றால் ஸ்தூலமாக வெளியிலிருந்து வஸ்துக்களை வாங் கிக் கொண்டு அரைத்துக் கரைத்து ரொம்பவும் உழைப்பது அதுதான். எப்போது பார்த்தாலும் வேலை செய்யும் கருவி கெட்டு விடுவதுபோல் ஒருவேளை மாற்றி இன்னொரு வேளை என்று ஓயாமல் வேலை பண்ணினால் ஜீர்ணக்கருவிகள் கெட்டு விடும். ஆஹாரம்தான் ரத்தமாகி, பம்ப் ஆகும்போது மூளைக் குப் பாய்கிறது. அந்த மூளை ரொம்ப நுட்பமான அவயவம். அதனால், அதற்கு இந்த ரத்த ஓட்ட 'வெய்ட்'டை அவ்வப் போது குறைக்க வேண்டும். இதற்கெல்லாம் உபவாஸம் உறு துணை செய்கிறது.

ஆகவே, உபவாஸமிருந்தால் ஆரோக்யம் போய்விடும் என்று தோன்றினாலும் உண்மையில் இதுதான் இருக்கிற ரோகங்களையும் போக்கும் பெரிய மருந்து; **லங்கனம் பரம ஒளஷதம் என்பது வைத்ய சாஸ்த்ர வசனம்.**

லங்கனம் என்றால் பட்டினி என்று ஏன் அர்த்தம் பண்ணிக் கொள்கிறோம் தெரியுமா? அந்த வார்த்தைக்கு நேர் அர்த்தம்

'தாண்டுவது' என்பதாகும். ஒருவேளை சாப்பாடு இல்லாமல் அதைத் தாண்டிப் போய்விட்டால், Skipping a meal என்று சொல்கிறது இதுதான், அதுவே லங்கனம்.

வைத்ய சாஸ்த்ரம் சொல்கிற லங்கனத்தையே மதநூல்களும் சொல்கின்றன. திருவள்ளுவரும் இதைச் சொல்லியிருக்கிறார். அவ்வப்போது ஒரு வேளை, இரண்டு வேளை சாப்பிடாம லிருந்தால்தான் வயிற்றிலே ஏற்கெனவே போட்டதில் துளிக் கூட ஜீரணமாகாமலில்லை என்று நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள லாம். இப்படி ஏற்கெனவே சாப்பிட்டது முழுதும் ஜெரித்துப் போனதை (அற்றதை)த் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்ட பிறகே ஒருவன் மறுபடி உண்பானானால் அப்படிப்பட்டவ னுடைய உடம்புக்கு மருந்து எதுவும் வேண்டாம் என்று திருவள்ளுவர் சொல்கிறார்.

> மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
> அற்றது போற்றி உணின்.

சாப்பாட்டினால்தான் ஆரோக்யம் என்று நாம் நினைத் தாலும் வியாதிக்கும் அதுதான் முதல் தோழன் என்பதற்கு ஒன்று சொல்கிறேன். ஜ்வரம் வந்தால் டாக்டர் முதல் கார்ய மாக என்ன பண்ணச் சொல்கிறார்? 'சாப்பாட்டை நிறுத்து; கஞ்சி குடி; இல்லாவிட்டால் இன்ன பானம் சாப்பிடு' என்று தானே சொல்கிறார்? எந்த நோயானாலும் அதற்குப் பத்திய மாக என்னென்ன சாப்பிடக் கூடாது? என்றுதான் முக்கிய மாகக் கண்டிப்புப் பண்ணுவதிலிருந்தே வியாதிக்கு ஆதாரம் ஆஹாரந்தானென்று தெரிகிறது.

இப்படி சரீர ரீதியில் ஆரோக்யத்துக்கு நன்மை செய்கிற பட்டினியே அதைவிட ஆத்மிகமாக நல்லது செய்கிறது.

ஆஹாரங்களில் பல வகைகள் உடம்புக்குப் புஷ்டி தந்தா லும் மனஸைக் கெடுப்பவையாயிருக்கின்றன. ஸத்வ பதார்த் தமே சாப்பிட்டு வந்தாலுங்கூட உடம்புக்குள்ளே கெட்டியான சாப்பாடு ஒன்று போய் விழுந்தால் அது மனசை லேசாக்கி மேலே கிளம்ப விடாமல் கனமாகக் கீழே இழுத்துக் கொண்டு தானிருக்கும். இதனால்தான் நடுநடுவே சுத்தப் பட்டினி விதித் திருக்கிறது!

பட்டினி கிடக்கிறபோது மனஸுக்குப் பரமார்த்திகமாகவும், பகவத் விஷயமாகவும் போய்த் தோய்ந்து நிற்கிற தன்மை உண்டாகிறது. இதனால்தான் பகவத் ஸமரணம் விசேஷமாக இருக்க வேண்டிய தினங்களில் பூர்ண உபவாசமோ, ஒரு பொழுதோ வைத்திருக்கிறது.

காந்திகூட ஆத்ம சுத்திக்காகவேதான் உண்ணாவிரதம் இருப்பதாகச் சொல்லி அடிக்கடி பட்டினி கிடந்தார். அந்தச் சமயங்களில் தமக்குப் புத்தியிலே ஒரு தெளிவு ஏற்பட்டதாகவும் மனஸில் சுத்தி உண்டானதாகவும் சொல்லியிருக்கிறார்.

இப்படியாக உடல் நலத்தோடு உயிர் நலத்தையும், இம்மையோடு மறுமையையும் சேர்த்து ஆன்றோர்கள் உபவாச விதிகளைத் தந்திருக்கிறார்கள்.

அதோடு இப்படிப்பட்ட உபவாசங்கள் எல்லா ஜனங்களாலும் அனுஷ்டிக்கப்பட்டால் உணவுத் தட்டுப்பாடு என்ற பிரச்னையே வராது!

முதலில் கஷ்டமாயிருந்தாலும் அப்யாசத்தினால் சமாளித்து விடலாம். பக்தி பலத்தோடு, சங்கல்ப பலத்தோடு ஆரம்பித்தால் அதிலே தெரிகிற நல்ல பலனைப் பார்த்தே நாளுக்கு நாள் உபவாச நியமத்தில் ஈடுபாடு வலுக்கும்.

ஆரம்பத்தில் உடம்பை வாட்டுவது சிரமமாயிருந்தாலும் பிற்பாடு ஏற்படுகிற பெரிய இன்பத்துக்காக இதைப் பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வ்ரதோபவாஸ நியமை: க்லேசித: ஸுகம் அச்நுதே ।
இக்ஷு க்லேசாத் யதா(ஆ)நந்தம் ததா ப்ராப்நோதி
தத் ஸுகம் ॥

அதாவது, கரும்பைக் கசக்கிக் கிலேசப்படுத்துவதால்தான் கருப்பஞ்சாற்றை எடுத்துப் பானம் பண்ணுகிற இன்பம் கிடைப்பது போல, உடம்பைக் கிலேசப்படுத்துவதால்தான் உள்ளத்துக்கு ஸுகரசம் கிடைக்கிறது.

வியாபாரி முதலில் கையிலிருப்பதைச் செலவழித்துத்தான் பண்டங்கள் வாங்குகிறான். அப்புறம் அதை விற்று அதிகப்

பொருள் சம்பாதிக்கிறான். அப்படியே உடம்பை முதலில் செலவழித்து, அப்புறம் அந்தச் செலவுக்கு மேல் பெரிய வரவு ஆத்மாவுக்கு சம்பாதித்துக் கொள்வதற்கே உபவாசமிருப்பது.

சாப்பிடுகிற நாட்களிலும் பகவத் தியானம் பண்ணுங்கள்; உபவாச நாளில் சாப்பிடாமலிருந்தும் த்யானம் பண்ணிப் பாருங்கள். தனக்கே வித்யாசம் தெரியும். அந்த லாபத்துக்காக இந்த நஷ்டப் படலாம் என்று தெரிந்து கொள்வீர்கள். நான் நிறையச் சொல்வதைவிடப் பிரத்யக்ஷமாகப் பண்ணிப் பார்த்து விட்டாலே உபவாசத்தின் அவசியமும் பெருமையும் விளங்கிவிடும்.

வயிற்றை வற்றப் போடுகிற நாட்களில் மனசுக்கு த்யானாம்ருத போஜனத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டால் எது பெரிய இன்பம் என்று தெரியும்!

சாப்பாடு இல்லாத வாய்க்கு அதைவிட ரஸம் சொட்டுகிற அவனுடைய நாமாமிர்தத்தை, லீலாமிருதத்தை ஜபமாக, பஜனையாக, ஸ்தோத்ரமாக, பாராயணமாகக் கொடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காதுக்கு அம்ருத போஜனமாகக் கீர்த்தனையும், ஹரிகதையும் கிடைக்கப் பண்ணணும். ஏகாதசி புராண படனம் — ச்ரவணம் (படிப்பதும் கேட்பதும்) ரொம்ப விசேஷம்.

இதற்கெல்லாம் basic -ஆக Preliminary -யாகப் பண்ண வேண்டியது பட்டினி. அதைப் பண்ணினால்தான் இவற்றின் effect பூர்ணமாகக் கிடைக்கும். அதனால்தான் ஆரம்பத்தில் சொன்ன ச்லோகத்தில் முதலில் சுத்தோபவாஸத்தை 'ப்ரதமம்' என்று சொல்லிவிட்டு அதற்கப்புறமே 'தத; என்று இரண்டாவதாக 'ஸத்கதா ச்ரவண'த்தைச் சொல்லியிருக்கிறது.

உபநிஷத்திலேயே பட்டினி போட்டு வ்ரதம் இருப்பதைச் சொல்லியிருக்கிறது.★ ஆத்மாவை அடைவதற்கு பிராமணன் அத்யயனம், யஜ்ஞம், தானம், தபஸ், உபவாஸம் முதலியவற்றை அனுஷ்டிக்கிறான் என்கிற இடத்தில் அது உபவாஸமிருப்பதைச் சொல்லியிருக்கிறது. 'அநாசகேந' என்று உபநிஷத்தில் உபவாஸத்தைக் குறித்திருக்கிறது. 'அசனம்' என்றால் சாப்பாடு. 'ஆச' என்றால் சாப்பிடுவது. 'அநாசகேந' என்றால்

★ ப்ருஹதாரண்யகம் — 4.4.22.

சாப்பிடாமலிருப்பதால். சாப்பிடாமல் உபவாஸம் இருப்பதால் ஆத்மாவை அடைய முயல்கிறார்கள் என்று உபநிஷத் சொல்கிறது!



ஆசார்யாள், கண்ணனின் மிதவாதம்

இதற்கு ஆசார்யாள் ரொம்பவும் பிலாஸஃபிகலாக பாஷ்யம் செய்துவிட்டார். 'சாப்பாடு இல்லாமலிருப்பதென்றால் போஜன நிவ்ருத்தி என்று அர்த்தமில்லை. வெறுமே போஜனத்தை விட்டால் பிராணன்தான் போகுமே தவிர, ஆத்ம ஞானம் வந்துவிடாது. அதனால் இங்கே 'அசனம்' (சாப்பாடு) என்று சொன்னது ஆசையனுபோகங்களைத்தான். காம நுகர்ச்சியை விடுமாறே இந்த மந்திரம் சொல்கிறது' என்று பாஷ்யம் பண்ணியிருக்கிறார்.

ஆனால், இம்மாதிரி ஆசை அற்றுப் போவதற்கு பட்டினி கிட்டினி கிடந்து விரத உபவாஸமிருப்பது உதவத்தான் செய்கிறது. அதுவும் ஆசார்யாளுக்குத் தெரியாததில்லை. நம் மதத்தை மற்ற மதங்கள் அடித்துக் கொண்டு போக இருந்த போது மீட்டுக் கொடுத்தது அவர்தான். ஞான மார்க்கம் என்று த்யான விசாராதிகள் பண்ணுவதை மட்டும்தான் அவர் மீட்டு ரக்ஷித்துத் தந்தார் என்றில்லை. நம்முடைய பூஜா பத்ததிகள் கோயில் குளம், உத்ஸவம், பண்டிகை, வ்ரதம் எல்லாவற்றுக்குமே புனர்ஜீவன் தந்தவர் அவர்தான். அதனால் இன்றைக்கு நாம் ஏகாதசி வ்ரதம் என்று ஒன்று இருக்கிறோமென்றால் அதற்குக் காரணமே அவர்தான். 'புராணானாம் ஆலயம்' என்பதாக ஸகல புராணங்களுக்குமே உறைவிடமாக இருந்த ஆசார்யாள், புராணங்கள் தலைமேல் வைத்துக் கொண்டாடும் ஏகாதசி விரதத்தை அவசியமில்லாதது என்று சொல்லவே மாட்டார்.

இங்கே அவர் சொல்வது என்னவென்றால், ஏகாதசி மாதிரி

பக்ஷத்துக்கு ஒருநாள் சுத்தப்பட்டினி போடுவதையல்ல. 'இனி மேலே சாப்பிடுவதேயில்லை' என்று உண்ணாவிரதம் இருந்து சாதனை பண்ணுவதைத்தான் சொல்கிறார். அந்த மாதிரி ஒரே தீவிரமாகப் போகிறதில் ஒன்றும் பிரயோஜனமில்லை. அவ்வப் போது ஒருவேளை, அல்லது, ஒரே ஒரு நாள் பட்டினி போடு வது என்பது 'நேச்ச'ருக்கே அனுகூலமாக இருப்பது. ஒரேயடி யாக சாகிற மட்டும் உண்ணாவிரதம்' என்றால் அது 'நேச்ச'ரை எதிர்த்துக்கொண்டு போவதாகும். அப்போது 'நேச்ச'ரும் பழி வாங்கும். உடம்பைச் சித்ரவதை பண்ணும். அந்த வதையை நினைத்துக் கொண்டு அதைச் சமாளிக்க யத்தனிப்பதிலேயே தான் மனசு போகுமே தவிர, ஸாதனா லக்ஷ்யத்தில் ஈடுபட்டு நிற்காது. இம்மாதிரித் தன்னைத்தானே க்ரூரமாக வருத்திக் கொள்கிற வழிகளை ஆசார்யாள் ஒப்புக்கொள்ளாததால்தான் இப்படிச் சொல்கிறார்.

கிருஷ்ணபரமாத்மாவும் எக்ஸ்ட்ரீம்களை வேண்டாம் என்று தான் சொல்கிறார். 'நாத்யச்ந ஸ்து யோகோஸ்தி நததை காந்தம் அதச்நத ...யுக்தாஹார...ஸ்ய யோகோ பவதி து:கஹா – பெருந்தீனி தின்கிறவனுக்கும் யோகம் வராது, ஒரேயடி யாகப் பட்டினி கிடக்கிறவனுக்கும் யோகம் வராது, யுக்தமான அளவு மிதமாக சாப்பிடுகிறவனுக்கே யோகம் சித்தித்துத் துக் கத்தைப் போக்கும்' என்கிறார்.★

ஒரேயடியாகப் பலநாள் சேர்ந்தாற்போல் உண்ணாவிரதம் கிடப்பது நம் சாஸ்த்ர ஸம்மதமல்ல. அது ஒரே ஓய்ச்சலில் கொண்டுவிட்டு மனஸையும் சுத்தி பண்ணுவதற்குப் பதில் ஒரேயடியாகப் பலஹீனமாக்கிப் பைத்தியத்திலோ ஸ்மரணை தப்புவதிலோதான் கொண்டுவிடும். பகவத் ஸ்மரணையில் ஸ்டெடியாக நிற்கப் பண்ணாது. ஆனால், சாஸ்த்ரங்களில் சொன்னாற்போல் அவ்வப்போது ஒருபொழுதும், பதினைந்து நாளுக்கு ஒருமுறை சுத்தோபவாஸமும் இருப்பது மனஸை சுத்தமாக்கி, திவ்ய ஸ்மரணத்தில் பலப்படுத்தி நிறுத்தி வைக் கும்.

ரொம்பவும் தீவிரமாகவும், 'forced ஆகவும் (வலுக் கட்டாய

★ பகவத்கீதை 6.16-17

மாகவும்) உபவாஸாதிகளை அனுஷ்டித்தால் எல்லாம் சிதறிப் பிரயோஜனமில்லாமல் போய்விடும்; அதனால் gradual ஆக (படிப்படியாக)ப் போக வேண்டும் என்பதுதான் நம் ஆசார்யாள், கீதாசார்யனான பகவான் இவர்களின் அபிப்பிராயம். அவர்கள் சொன்ன Context-ல் அடியோடு நிராகரிப்பது போல அழுத்திச் சொல்லும்படியாகிவிட்டது.

அதியாகப் போகக் கூடாது என்பதாலேயே போஜன நிவ்ருத்தியால் ப்ரயோஜனமில்லை என்று கொஞ்சம் அடித்தே ஆசார்யாள் சொல்லிவிட்டார்!

'பூணூல் ஒருத்தனை பிராமணனாக்கி விடவில்லை; ஒழுக்கம்தான் அப்படி ஆக்குகிறது' என்று சொன்னால் உடனே உபநயன ஸம்ஸ்காரத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும் என்று அர்த்தம் பண்ணிக் கொள்வதா? ஒன்று சிலாக்யமானது, ஆனால், அதைவிடச் சிலாக்யமாக இன்னொன்று இருக்கிறது என்றால் அப்போது இரண்டாவதை வலிறுயுத்துவதற்காக முதலாவதைக் கழித்துக் கட்டுவது போல exaggerate பண்ணியே பேசுவது வழக்கம். 'பாயின்ட்' நன்றாக நம் மனசில் தைப்பதற்காக இப்படிச் சொல்கிறது. பிராமணனுக்குப் பூணூல் முக்யமானாலும், அதைவிட ஒழுக்கம் முக்கியம் என்பதை வலியுறுத்துவதற்காகத்தான் பூணூலே வேண்டாம், ஒழுக்கம் போதும் என்பது. திருக்குறளில் ஆயிரம் யாகத்தைவிட ஒரு பிராணிக்குக்கூட ஹிம்ஸை செய்யாமலிருப்பது உசத்தி என்று சொல்லியிருப்பதும் இப்படித்தான். ★ கீதையில் இன்னோரிடத்திலும் ஓர் ஆசாரத்தின் முக்கியத்வத்தை வலியுறுத்துவதற்காகவே இன்னொரு ஆசாரத்தை மட்டம் தட்டிக் கழித்துக் கட்டிப் பேசியிருக்கிறார். 'அக்னியை விட்டு விட்டதால் ஒருத்தன் ஸன்னியாஸி இல்லை; கர்மாவை விட்டுவிட்டதால் ஒருத்தன் ஸன்னியாஸி இல்லை' என்று அங்கே (பகவான்) சொல்கிறார்.

ஸ ஸந்ந்யாஸீ ச யோகீ ச ந நிரக்நிர் ந சாக்ரிய: +

★ அருள் உரை 6-வது புத்தகத்தில் இடம் பெற்றுள்ள பரோபகாரம் என்ற உரையும், 23-வது புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ள 'வேதம்' என்ற உரையில் 'ஜீவஹிம்ஸை செய்யலாமா?' என்ற உட்பிரிவையும் பார்க்க.

+ கீதை ஆறாம் அத்தியாயம், முதல் ச்லோகம்.

ஸன்னியாஸிக்கு அக்னி ஹோத்ரம், ஔபாஸனம், யஜ்ஞம் முதலான அக்னிகார்யம் எதுவும் கிடையாது. அவனுக்கு மற்ற பூஜை முதலான கர்மாக்களும், ஸமூஹக் கடமைகளும் கூடக் கிடையாது. இது ஸகல சாஸ்திரங்களாலும் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஸன்னியாஸாச்ர தர்ம்மாகும், அப்படியிருக்க 'நிரக்னி' (அக்னியை விட்டவன்). 'அக்ரியன்' (கர்மா இல்லாதவன்) என்பதால் ஒருத்தன் ஸன்னியாஸி ஆகிவிடமாட்டானென்றால் எப்படி ஸரியாகும்?

இதற்கு ச்லோகத்தின் இன்னொரு வரியை, இதற்கு முந்தி வருகிற முதல் வரியைப் பார்க்க வேண்டும். அதிலே அநாச்ரித **கர்ம பலம் கார்யம் கர்ம கரோதி ய:** என்கிறார். தானாக எந்தக் கார்யம் வந்து வாய்த்தாலும் அதைத் 'தான் பண்ணுகிறோம்' என்ற உணர்ச்சியில்லாமல் பண்ணிக்கொண்டு, அந்தக் கர்மா வின். பலனைக் கொஞ்சம்கூடக் கருதாமல் இருப்பதுதான் உண்மையான ஸன்னியாஸ லக்ஷணம் என்பது பகவான் அபிப்ராயம். அதைத்தான் இந்த வரியில் சொல்லியிருக்கிறார். இப்படிக் கர்ம பலனில் அனாச்ரிதனாக இருந்து கொண்டு, எவன் வாய்த்த கர்மாவைப் பண்ணுகிறானோ 'அப்படிப் பட்டவனே ஸன்னியாஸி, அவனே யோகி. **ஸந்ந்யாஸீ ச யோகீ ச**' என்று முத்தாய்ப்பு வைத்துவிட்டு, அப்புறந்தான் அதற்கு இன்னம் வலுக்கொடுப்பதற்காக, '**ந நிரக்நிர் ந சாக்ரிய** நெருப்பை விட்டவனோ கர்மாவை விட்டவனோ இல்லை' என்கிறார்.

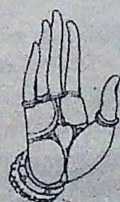
இதற்கு ஸரியாக அர்த்தம் பண்ணிக் கொண்டால், 'ஸன்னி யாஸ ஆச்ரமத்திலிருக்கிற ஒருவன் வெறுமே 'நெருப்பை விட்டேன், கர்மாவை விட்டேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டே சொந்தப் பலனை உத்தேசித்து வேலைகள் பண்ணிக் கொண் டிருந்தால் அது ஸன்னியாஸமே இல்லை' என்று பகவான் சொல்வதாகவே ஆகும். இவன் அக்னியை விடத்தான் வேண் டும். தான் கர்த்தா என்ற எண்ணத்தோடு கர்மா செய்வதை விடத்தான் வேண்டும்; ஆனாலும் இதைவிட முக்யம், பலனை எதிர்பார்க்காமல், பட்டுக் கொள்ளாமல் பண்ண வேண்டும் என்பதே அர்த்தம்.

உபநிஷத்திலே சொல்லியிருக்கிற 'அநாசகேன' என்பதற்கு

'போஜனத்தை விட்டுவிட்டு' என்றும் அர்த்தந்தான். ஆனால் அதைவிட முக்யமான அர்த்தம் 'இந்த்ரிய இச்சைகளைப் பூர்த்தி பண்ணிக் கொள்வதை விட்டுவிட்டு' என்பதேயாகும். இந்த அபிப்ராயத்துக்கு அழுத்தங் கொடுப்பதற்காகவே ஆசார்யாள் 'போஜனத்தை விடுவது இங்கே தாத்பரியமில்லை' என்கிறார்.

அவ்வப்போது ஆஹாரத்தை நிறுத்துவது சரீரத்துக்கும் நல்லது, மனஸுக்கும் நல்லது.

ஆஹார நியமங்களில் இதனால்தான் ஸத்வ போஜனம் என்று சாப்பிடத் தக்கதான உணவு முறையை வைத்ததோடு, அந்த ஸத்வ போஜனமுமில்லாத பட்டினி தினங்களாக வ்ரத உபவாஸங்களையும் சொல்லியிருக்கிறது.



பண்டிகை, வ்ரதம்; ஏகாதசிச் சிறப்பு

பகவத் பரமாகவே பண்டிகைகள் என்று சிலதை வைத்திருப்பதோடு வ்ரதங்கள் என்றும் சிலவற்றை வைத்திருக்கிறது. பண்டிகை என்பது நாம் ஆடை ஆபரணங்களுடன் அலங்காரம் பண்ணிக் கொண்டு, பகவானுக்கு அலங்காரம் பண்ணி பூஜை செய்து, அவன் ப்ரஸாதமாக அறுசுவை உணவு சாப்பிட்டு ஆனந்தமாயிருப்பது – போகிப் பண்டிகை, தீபாவளிப் பண்டிகை மாதிரி. புது வஸ்த்ராதிகள், அலங்காரம், பஞ்ச பக்ஷ்ய போஜனம் முதலியன இல்லாமல், வழக்கமாகச் சாப்பிடுகிற மாதிரிக்கூட இல்லாமல், நியமத்தோடு உபவாஸமிருந்து பூஜை பண்ணுவது வ்ரதம். க்ருத்திகை வ்ரதம், ஷஷ்டி வ்ரதம், சதுர்த்தி வ்ரதம், ரிஷிபஞ்சமி வ்ரதம், ப்ரதோஷ வ்ரதம், ஸோம வார வ்ரதம், ச்ரவண வ்ரதம், பயோவ்ரதம் இது எல்லாவற்றையும்விட ஸர்வஜன அனுஷ்டானமாக ஏகாதசி வ்ரதம் என்று பல ஏற்பட்டிருக்கின்றன. எல்லா மதங்

களிலுமே feasting, fasting என்று இந்த இரண்டும் இருக்கின்றன.

மற்ற வ்ரத தினங்களிலோ பூஜைக்கு அப்புறம் ஒரு பொழுதாவது பலஹாரம் பண்ணலாமென்றிருக்கிறது. ஏகாதசியில்தான் பூர்ண உபவாஸம்.

மற்ற வ்ரதங்களைப் புராண, ஆகமங்கள் சொல்கின்றன. அதில் சிவபரமான புராணாகமங்கள் சொல்பவைகளை வைஷ்ணவர்கள் அனுஷ்டிக்க மாட்டார்கள்; வைஷ்ணவ கிரந்தங்களில் சொல்லியுள்ளதை சைவர்கள் செய்ய மாட்டார்கள். ஏகாதசியோவென்றால் ஒவ்வொரு sect மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளும் புராண ஆகமங்களில் மட்டுமின்றி ஹிந்து என்று பெயர் இருக்கிற அத்தனை பேருக்கும் பொதுவான தர்ம சாஸ்திரங்களிலேயே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதனால்தான் இதை ஸர்வஜன அனுஷ்டானமான வ்ரதம் என்று சொன்னேன்.

விஷ்ணு நித்ரை செய்து கொண்டிருந்தபோது லோகத்தை ஹிம்ஸை பண்ணிய ஓர் அஸுரனைக் கொல்வதற்காக் அவருடைய சரீரத்திலிருந்தே ஸ்த்ரீ ரூபமாக ஒரு சக்தி வெளியே போய் ஸம்ஹாரம் செய்துவிட்டு வந்ததாகவும், விழித்துக் கொண்ட பகவான் அவளுக்கே ஏகாதசி என்று பேர் கொடுத்து இந்த ஏகாதசி வ்ரதத்தை ஏற்படுத்தினாரென்றும் பாத்ம புராணத்தில் கதை வருகிறது. மஹாவிஷ்ணு கூர்மமாகவும், தன்வந்திரியாகவும், மோஹினியாகவும் அவதாரங்கள் எடுத்து, க்ஷீராப்தியில் அம்ருதம் கடையப் பண்ணி அதை எடுத்த நாளே ஏகாதசி என்பதாலும் அதைப் பொதுவில் விஷ்ணு ஸம்பந்தமுள்ளதாக நினைக்கிறோம். ஆனால் இந்த அம்ருத மதன ஸமயத்தில் முதலில் உண்டான காலகூட விஷத்தைப் பரமேச் ,வரன் புஜித்ததை முன்னிட்டுத்தான் அன்று எவரும் சாப்பிடக் கூடாது என்று ஏற்பட்டிருப்பதாகச் சைவர்கள் சொல்வதுண்டு.

இப்படி சைவம், வைஷ்ணவம், இரண்டுக்கும் ஏற்கத்தக்கதாயிருப்பதோடு ஹிந்துவாகப் பிறந்தவனில் எந்த இஷ்ட தெய்வத்தைக் கொண்டவனாயினும், எந்த ஜாதியைச் சேர்ந்தவனாயினும் ஸகலருக்குமான வாழ்க்கை விதிகளைப் போடுகின்ற தர்மசாஸ்த்ரமும் ஏகாதசி உபவாஸத்தை விதித்திருப்பது அதன் விசேஷத்தைக் காட்டுகிறது.

தர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கும் உபவாஸ நாட்களைச் சொல்கிறேன். ஒவ்வொரு பக்ஷத்திலும் வரும் ஏகாதசியன்று முழுப்பட்டினி கிடக்க வேண்டும். ஞாயிற்றுக்கிழமை, அமாவாஸ்யை, பௌர்ணமி ஆகிய நாட்களில் பகலில் மட்டும் போஜனம் செய்து இரவில் உபவாஸமிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பக்ஷத்திலும் அஷ்டமியிலும் சதுர்த்தசியிலும் பகலில் சாப்பிடாமல், ராத்திரி மட்டும் ஆஹாரம் பண்ண வேண்டும்.

ராமநவமி, கோகுலாஷ்டமி, சிவராத்ரி ஆகியனவும் பூர்ண உபவாஸ தினங்களாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் சிவராத்ரியில்தான் இதை ஓரளவுக்கு விதிப்படிச் செய்வதாகவும் மற்ற இரண்டு தினங்களில் பூஜைக்கு அப்புறம் சாப்பிடுவதாகவும் (கிருஷ்ண ஜயந்தி பூஜை ராத்ரியில் செய்யப்படுவதால் பலஹாரம் செய்வதாகவும் – இதில் ஏகப்பட்ட பக்ஷண தினுஸுகள் சேர்ந்துவிடும்) நடந்து வருகிறது.

குருவார வ்ரதம் என்பது நடைமுறையில் பரவியிருக்கிறது.

தக்ஷிணத்தில் எல்லாவற்றையும்விட அதிக வழக்கிலிருப்பது சனிக்கிழமை வ்ரதம்தான். ரொம்பப் பேர் அன்று ராத்ரி போஜனம் பண்ணுவதில்லையென்று வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். வேங்கடரமண ஸ்வாமியை உத்தேசித்து இந்த வ்ரதம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. கலௌ வேங்கடநாயக: (கலியுகக் கடவுள் ஏழுமலையானே) என்பதற்கேற்ப, அவரது வ்ரதமே வெகுவாக அனுஷ்டானத்திலிருக்கிறது – தர்மசாஸ்திரத்தில் அது இல்லாவிட்டாலும்.

இதேபோல ஸோமவார வ்ரதமும் இங்கே சைவர்களிடையேயும், ஸ்மார்த்தர்களிடையேயும் ஓரளவு நிறையவே வழக்கிலிருக்கிறது. வடக்கேயோ சைவ, வைஷ்ணவ வித்யாஸமில்லாமல் எல்லோருமே ஸோமவார விரதமிருக்கிறார்கள். அதனால்தான் லால்பஹதூர் சாஸ்திரிகூட ரொம்பவும் உணவு நெருக்கடி ஏற்பட்டபோது எல்லோரும் திங்கட்கிழமை உபவாஸமிருப்பது என்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று சொன்னார். திங்கட்கிழமை ராத்ரி ராஜாங்க விருந்துகள்

நடத்துவதில்லை என்றேகூட நிறுத்தி வைக்கப்பட்டது.

இப்படி ராஜாங்க ரீதியிலேயே ஸோமவார 'ஒரு பொழுது' விதிக்கப்பட்டதிலிருந்து, உபவாஸங்களுக்கு சாஸ்த்ரத்தில் சொன்ன பலன்களோடு உணவுப் பிரச்னையைக் குறைப்பதில் பங்கு இருக்கிறதென்பதும் புதிதாகத் தெரிய வந்திருக்கிறது. சாஸ்திரப் பிரகாரம் எல்லோரும் உபவாஸாதிகளை அனுஷ்டித்தால் உணவிலே நமக்கு எப்போதும் 'ஸர்ப்ளஸ்' ஏற்பட்டு, 'எக்ஸ்போர்ட்' பண்ணி 'எக்ஸ்சேஞ்ச்'கூட நிறைய ஸம்பாதித்து விடலாம்!

சாந்த்ராயணம் என்னும் ஒரு வ்ரதம் உண்டு. உடம்பைப் போட்டு ரொம்ப வருத்திக் கொள்ளப்படாதுதான் என்பது நம் மதக் கொள்கையானாலும், எத்தனை ஸாதனைகள் பண்ணியும் சித்தசுத்தி வராதவர்கள், தங்களுக்கு மற்றவர்களைவிட ஜாஸ்தியாயிருக்கிற பூர்வ பாப கர்மாதான் இப்படிப் பழிவாங்குகிறதென்று புரிந்து கொண்டு அதைக் கழிப்பதற்காக உடம்பை வருத்திக்கொண்டு சில அனுஷ்டானங்களைப் பண்ணும்படி சாஸ்திரம் விதிக்கிறது. இதற்கு 'க்ருச்ரம்' என்று பெயர். இப்படிப் பண்ணினால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்கள் அதற்குப் பதில் 'க்ருச்ர ப்ரதிநிதி'யாக இத்தனை ஆயிரம் காயத்ரி பண்ண வேண்டும் என்றும் இருக்கிறது. இப்படி 'ஸப்ஸ்டிட்யூட்'டைச் சொல்லிவிட்டதால், இந்த 'ஸப்ஸ்டிட்யூட்'டுக்கும் 'ஸப்ஸ்டிட்யூட்', அதற்கும் 'ஸப்ஸ்டிட்யூட்' என்று போய், ஒரு கோதானம் பண்ணிவிட்டால் அது க்ருச்ரத்துக்கு ஸமானம் என்று ஆகி, பசுவுக்குப் பதில் அதன் விலையைத் தக்ஷிணையாகத் தருவதாக ஆரம்பித்து, இந்தத் தக்ஷிணையையும் குறைத்துக் கொண்டே போய், தற்போது பரிஹாஸத்துக்கு இடமாக, ஒரு பிராமணனுக்கு ஆறே காலணா தக்ஷிணை கொடுத்துவிட்டால் க்ருச்ரம் அனுஷ்டித்தாகிவிட்டது என்று வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்!

பாப பரிஹாரமாக உடம்பை வருத்திக் கொள்வதற்காகவே சாந்த்ராயண விரதம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சந்திரகலை வளர்வது தேய்வதைப் பொறுத்து போஜனம் செய்யும் உணவுக் கவளத்தின் எண்ணிக்கையை அமைத்துக் கொள்வதுதான் சாந்த்ராயணம்.

இதை ஆரம்பிக்கிற திதியையொட்டி இரண்டு தினுஸுகள். ஒன்றை 'கட்டெறும்பு சாந்த்ராயணம்' என்றும், மற்றதை 'கோதுமை சாந்த்ராயணம்' என்றும் வேடிக்கையாகச் சொல்ல லாம். கட்டெறும்பு எப்படியிருக்கிறது? தலை பெருத்து ஆரம் பிக்கிறது; அப்புறம் நடுவில் சிறுத்துத் தேய்ந்துவிடுகிறது; மறுபடி பின்பாதி பெருத்துக் கொண்டு போகிறது. இதே மாதிரி ஒரு தினுஸு சாந்த்ராயணத்தைப் பௌணர்மியன்று ஆரம்பித்து, அன்று பதினைந்து கவளம் சாப்பிட வேண்டும். மறுநாளான க்ருஷ்ணபக்ஷப் பிரதமையன்று பதினாலு கவளம், அதற்கு மறுதினமான த்விதியை பதின்மூன்று கவளம் என்று இப்படியே குறைத்துக்கொண்டே போய் அமாவாஸ்யையன்று முழுப் பட்டினி கிடக்க வேண்டும்; அப்புறம் மறுதினமான சுக்லபக்ஷப் பிரதமையன்று ஒரு கவளம், த்விதியைக்கு இரண்டு கவளம் என்று ஏற்றிக்கொண்டே போய், பௌணர்மியில் பதி னைந்து கவளம் என்று முடிக்க வேண்டும்.

கோதுமை எப்படியிருக்கிறது? ஊசுமுள் மாதிரி சிறுத்து ஆரம்பிக்கிறது. நடுவிலே பெருத்து மறுபடி சிறுத்து முடிகிறது. இதேபோல் சாந்த்ராயண நியமத்தைச் சுக்லபக்ஷப் பிரதமை யில் ஆரம்பித்தால் அன்றைக்கு ஒரே ஒரு கவளம் போஜனம் செய்ய வேண்டும். அப்புறம் ஒவ்வொரு திதிக்கும் ஒவ்வொரு கவளம் கூட்டிக்கொண்டே போக வேண்டும். பௌணர்மி யன்று பதினைந்து கவளமாகும். அதற்கு மறுநாளிலிருந்து கிருஷ்ணபக்ஷம் பூராவும் ஒவ்வொரு கவளமாகக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, அமாவாஸ்யையன்று சுத்த உபவாஸத்துடன் முடிக்க வேண்டும்.

சாந்த்ராயணத்தில் முழுப் பட்டினி கிடக்கும் நாள் தவிர, மற்ற தினங்களில் ஒரே வேளைதான் சாப்பிட வேண்டும். அன்றைக்கு எத்தனைக் கவளமோ அந்தக் கணக்குப்படி.

விரதங்களைப் பொதுஜனங்கள் 'ஒரு பொழுது' என்பார் கள். அனேகமாக பகலில் அன்னம் சேர்த்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதையும் இரவில் இட்டிலி, தோசை போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதையும் விரதானுஷ்டானமாக நினைக்கிறார்கள். சாஸ்திரப் பிரகாரம், அன்னத்துக்குப் பதில் இப்படி வயிறு நிறைய, நல்ல புஷ்டியுள்ள இட்லி, தோசை இத்யாதிகளைச்

சாப்பிடுவது உபவாஸமாகாது. 'பல(ஆ)ஹாரம்' என்று அதில் சொல்லியிருக்கிறபடி வெறும் பழங்களை மட்டும் சாப்பிடுவது தான் நிஜமான உபவாஸம்!



ஏகாதசியின் ஏற்றம்

விரதோபவாஸங்களில் உச்ச ஸ்தானத்தில் இருப்பது ஏகாதசி.

ந காயத்ர்யா: பரம் மந்த்ரம்: ந மாது பர தைவதம் I
ந காச்யா: பரமம் தீர்த்தம் நைகாதச்யா: ஸமம் வ்ரதம் II

காயத்ரிக்கு மேலே மந்திரமில்லை; அம்மாவுக்கு மேலே தெய்வமில்லை (தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலுமில்லை); காசிக்கு மேலே தீர்த்தமில்லை' என்று சொல்லிக் கடைசியில் 'ஏகாதசிக்கு ஸமானமாக விரதமெதுவுமில்லை' என்று முடிகிறது. மற்றதற்கெல்லாம் 'மேலே' ஒன்றுமில்லை என்பதால் அவற்றுக்கு 'ஸமமாக' ஏதாவது இருந்தாலும் இருக்கலாம் என்று ஆகிறது. ஆனால் விரதங்களை எடுத்துக் கொண்டால், அவற்றில் ஏகாதசிக்கு 'மேலே' மட்டுமல்லாமல், அதற்கு 'ஸமமாக'க்கூட எதுவுமில்லையென்று ரொம்பவும் சிறப்பித்துச் சொல்லியிருக்கிறது.

அஷ்ட வர்ஷாதிக: மர்த்ய: அபூர்ணாசீதி வத்ஸர: I
ஏகாதச்யாம் உபவஸேத் பக்ஷயோ: உபயோ: அபி II

என்று தர்ம சாஸ்த்ரம் கூறுகிறது. அதாவது மனுஷ்யராகப் பிறந்தவரில் எட்டு வயஸுக்கு மேல் எண்பது வயஸுக்கு உட்பட்ட எல்லோரும் இரு பக்ஷங்களிலும் வரும் ஏகாதசிகளில் உபவாஸம் இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தம். எந்த ஸம்ப்ரதா

யக்காரன், எந்த ஜாதிக்காரன், ஆணா பெண்ணா என்ற வித்யாஸமில்லாமல் 'மர்த்ய' – அதாவது மனுஷ்ராகப் பிறந்த எல்லோரும் ஏகாதசி உபவாஸம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும் என்று இது சொல்கிறது. ரொம்பவும் கருணையோடு குழந்தைகளை யும், தள்ளாத கிழவர்களையும் சிரமப்படுத்த வேண்டாமென்று தான் எட்டு வயஸுக்குக் கீழே இருப்பவர்களுக்கும், எண்பது வயஸுக்கு மேலே போனவர்களுக்கும் விதிவிலக்குக் கொடுத்தி ருக்கிறது. அவர்கள் உபவாஸம் இருக்கக்கூடாது என்று கண்டிப் புச் செய்ததாக அர்த்தமில்லை. முடிந்தால் அவர்களும் இருக்க லாம். முடியவில்லை என்பதால் இல்லாவிட்டாலும் பாதக மில்லை என்று அர்த்தம். மஹாராஷ்டிரம் முதலிய இடங்களில் ஏகாதசியன்று பச்சைக் குழந்தைக்குக்கூட பால் கொடுக்காத தாய்மார்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். அந்தக் குழந்தைகளும் அவர்களுடைய நம்பிக்கையிலேயே நன்றாக இருந்திருக்கின்றன என்று சொல்வார்கள். இத்தனை 'எக்ஸ்ட்ரீம் டிஸிப்ளினை' தர்ம சாஸ்திரக்காரர்களே எதிர்பார்க்கவுமில்லை; ரூலாகப் போடவுமில்லை!

பகவான் கைகொடுப்பான் என்று நம்பி தைர்யமாகப் பூர்ண நியமத்தோடுதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அப்படியும் முடியாவிட்டால் வீம்பாகப் பட்டினி கிடந்து தேஹ ச்ரமத்தை யும் மனஸ் கஷ்டங்களையும் வரவழைத்துக் கொள்ள வேண் டியதில்லை. ஏகாதசி தவிர மற்ற உபவாஸ தினங்களில் ஒரே பொழுது பலஹாரம் (சாஸ்த்ரீய பலஹாரத்தைச் சொல்லாமல், தோசை-இட்லி பலஹாரத்தைத்தான் சொல்கிறேன்) செய்ய லாம். இன்னொரு பொழுது சாஸ்திரீய பலஹாரமான பழம், பால் மட்டும் சாப்பிடலாம். முடியாதவர்கள் ஒரு பொழுது அன்னம், ஒரு பொழுது தோசை-இட்லி மாதிரிப் பலஹாரம் பண்ணலாம். ஆனால் முழு நியமப்படி மாற்றிக் கொள்ள முயற்சி பண்ணிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

ஏகாதசியில் நிர்ஜலமாயிருந்தால் ரொம்பவும் ச்ரேஷ்டம். அது ரொம்பவும் கஷ்டமும். ஸாத்விகமான பானங்கள் மட்டும் பண்ணுவது அடுத்தபடி. அதற்கும் அடுத்தபடி நிஜப் பலஹார மாகப் பழத்தோடு பால் சாப்பிடுவது; அதற்கும் அப்புறம் ஒருவேளை மட்டும் பற்றுப்படாத ஸத்துமா, பூரி மாதிரியான வற்றைச் சாப்பிட்டு இன்னொரு வேளை பழம், பால்

ஆஹாரம் செய்வது. இன்னம் ஒருபடி கீழே, ஒருவேளை பக்வமான, புஷ்டியான இட்லி, தோசை, பொங்கல், உப்புமா இத்யாதியும், இன்னொரு வேளை பால் பழமும் சாப்பிடுவது.

இதற்கும் கீழே போகப்படாது. அதாவது ஒரு வேளைகூட அன்னம் சாப்பிடுவதாக இருக்கப்படாது. மற்ற உபவாஸங்களில் அதமபக்ஷமாக ஒருவேளை அன்னம், ஒருவேளை இட்லி-தோசை என்று வைத்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு ஏகாதசியைக் கொண்டு வந்துவிடக் கூடாது. ஏகாதசியில் அன்னத்தைச் சாப்பிட்டால் பிராயச்சித்தமே கிடையாது என்றிருக்கிறது. சில விதமான நோயாளிகள், பலஹீனர்கள், அன்னம் தவிர எதுவுமே ஜெரித்துக் கொள்ள முடியவில்லையென்று நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டால் சாதத்தை கஞ்சி வடிக்காமல் ஹவிஸ்ஸாகப் பண்ணி அதில் உப்பு, புளி, காரம் எதுவுமே சேர்க்காமல் ஒரு வேளை மட்டும் ஸ்வல்பம் ஏகாதசியன்று சாப்பிடலாம். ரொம்பவும் அசக்தமானவர்களுக்குத்தான் இந்த relaxation. மற்றவர்களுக்கில்லை. அன்று ஒருவன் சாப்பிட்டால் அதில் ஒவ்வொரு பிடியிலும் நாயின் அமேத்யத்துக்கு ஸமமான பாவத்தைச் சாப்பிடுகிறான் என்று மிகவும் கடுமையாகவே சொல்லியிருக்கிறது:

ப்ரதிக்ராஸம் அஸெள புங்க்தே கிஷ்பிஷம் ச்வாந விட்ஸமம்.



உபவாஸமும் உழைப்பும்

'ஏகாதசிக்கு லீவில்லையே! சாப்பிடாமல் எப்படி வேலை பண்ணுவது?' என்றால், இதற்கு இரண்டு விதமாகப் பதில் சொல்கிறேன். ஒன்று, எல்லாரும் ஏகாதசி விரதம் இருப்ப தென்று வைத்துக் கொண்டு சர்க்காரிடம் வலியுறுத்திக் கோரிக்கை விட்டால் அன்றைக்கு லீவே விட்டுவிடுவார்கள். இரண்டு: இப்படிப் பதினைந்து நாளுக்கு ஒரு நாள் சாப்பிடாத தால் வாஸ்தவத்தில் தெம்பு குறையவே குறையாது. ஏதோ 'ஸென்டிமென்டலா'கத்தான் 'நாம் சாப்பிடவில்லையே, நமக்கு சக்தி இருக்காது' என்று பயப்பட்டு அந்தப் பயத்தினாலேயே பலஹீனத்தை வரவழைத்துக் கொள்வதாயிருக்குமே தவிர வாஸ்தவத்தில் அன்றைக்கு நாம் மனஸைக் கொஞ்சம் உடம்பி லிருந்து விடுவித்துக் கொண்டு ஒதுங்கியிருந்தால், அன்றுதான் கூடுதலாக சக்தி, உத்ஸாஹம் எல்லாம் இருப்பதாகத் தெரியும். மற்ற தினங்களை விடவும் அன்று நறுவிசாக நிறைய வேலை செய்ய முடியும். மனமிருந்தால் வழியுண்டு. உடம்புக்குப் பல தோஷங்களிருந்தாலும் அதற்கு ஒரு பெரிய குணமுண்டு. அதா வது நாம் பழக்குகிறபடி கேட்கும். அதனால் ஆபீஸ் கார்யம் பண்ண முடியாதபடி ஏகாதசி உபவாஸம் எவரையும் அசக்த மாக்கி விடாமல் பழக்கிக் கொண்டு விடலாம். ஆனாலும் அன்று முழுக்க பகவத் பரமாகவே செலவழிக்க வேண்டுமென் பதற்காக வேண்டுமானாலும் எல்லாரும் சேர்ந்து டிமாண்ட் பண்ணி லீவ் விடும்படியாகச் செய்யலாம்!

வருஷத்தில் எல்லா ஏகாதசியிலும் பூர்ண உபவாஸமிருக்க முடியாமல் ஒருவேளை பலஹாரம் பண்ணினாலும் ஒரே ஒரு ஏகாதசியாவது பூர்ண உபவாஸமாக முழுப் பட்டினி இருக்க வேண்டும். வைகுண்ட ஏகாதசியிலாவது இப்படி இருக்க வேண்டும். பீமனுக்குப் பசியே தாங்காதாம். அதனால் அவன்

எல்லா ஏகாதசிகளிலும் சுத்த உபவாஸமிருக்க முடியாமல், வியாஸரைக் கேட்டு, இப்படி ஓர் ஏகாதசியில் பூர்ண உபவாஸம் இருப்பதற்கே பலன் உண்டு என்று வரம் வாங்கிக் கொண்டா னாம். ஆனால் அந்த ஏகாதசி வைகுண்ட ஏகாதசி அல்ல!

இந்தத் தேசத்தில் எது எப்படியானாலும் வ்ரதோபவாஸங் களில் தலைசிறந்ததான ஏகாதசியை அனுஷ்டானத்தில் இருக் கப் பண்ண வேண்டும். ரொம்பவும் போற்றிப் பின்பற்றப்பட்டு வந்த இந்த மஹாதர்மம் இரண்டு மூன்று தலைமுறைகளில் கொள்ளை போயிருக்கிறது. இன்றைக்கும் எங்கேயோ இரண்டு மாத்வப் பாட்டிகள் ஏகாதசி சுத்தோபவாஸம் பண்ணுவதால் தான் இந்த மட்டுமாவது மழை கிழை பெய்து கொண்டிருக் கிறது!

அடுத்த புத்தகத்தில்...

ஸமூக, தனி வாழ்க்கை நெறிகள் என்கிற தலைப்பின்கீழ்க் கட்டுரைகள் தொடர்கின்றன.





கற்பக விநாயகர் — பிள்ளையார்ப்பட்டி